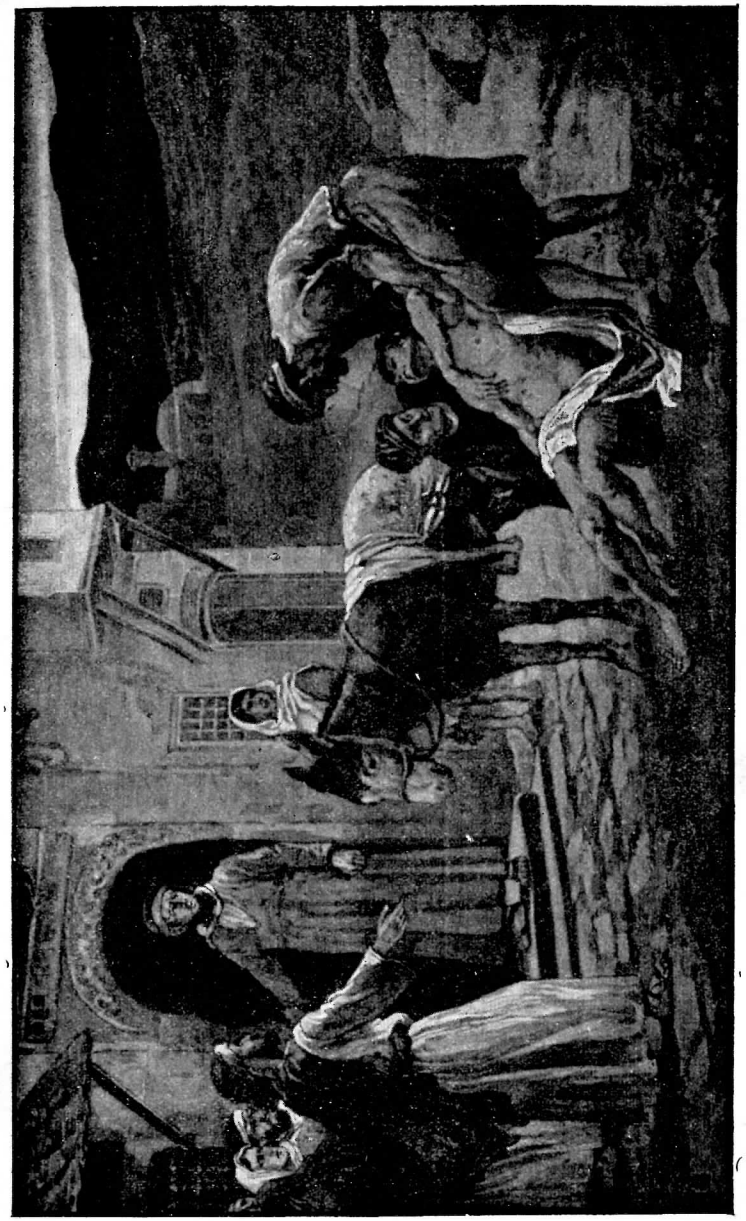
NOVI

NARODNI UČITELJ



Milosrdni Samarjanin.

NOVI NARODNI UČITELJ

Kako ćemo se od bolesti sačuvati i izliječiti

opisano slobodno i razumljivo.

Moto:

„Ispituj šta tijelu tvome dobro čini: i vidi šta je po njega nezdravo, to mu ne daj".

Napisano: D$^{R.}$ M. CLARK

1925.

NAKLADNO DRUŠTVO G. ŠAŠIĆ I Komp.

ZAGREB — NOVI SAD

Contagious Diseases — croatian

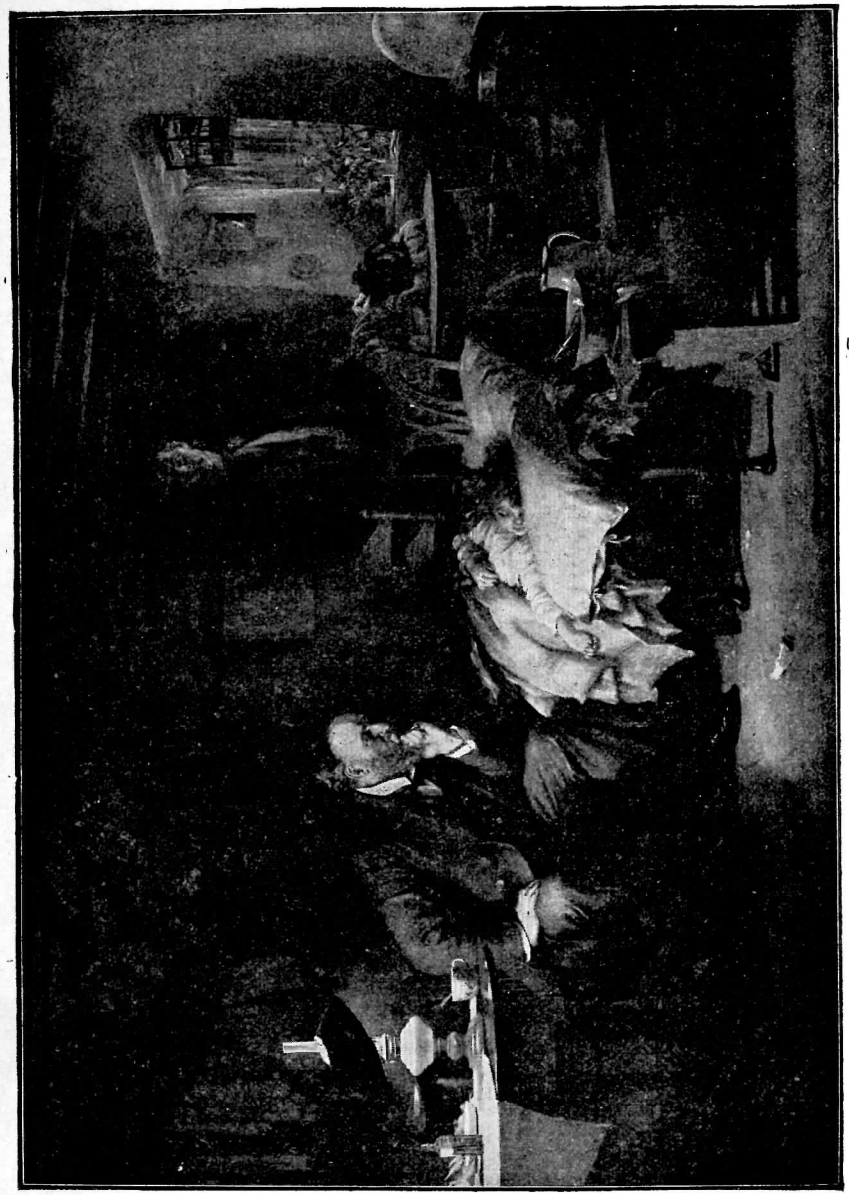
PREŠTAMPAVANJE JE ZABRANJENO

TISKOM HRVATSKOG ŠTAMPARSKOG ZAVODA D. D.
PODRUŽNICE U OSIJEKU.

Sadržaj.

Strana

Španska gripa 7
Gripa i njeno liječenje 13
Obične nahlade 25
Tuberkuloza: Kako ćemo se od nje sačuvati i njeno liječenje 35
Opasnost od raka 47
Dječje bolesti 53
Bolesti crijeva, Škrofuloza i Rahitis 71
Kako ćemo se sačuvati od bolesti 83
Vanjska i unutarnja čistoća tijela 91
Liječenje kod kuće 99
U bolesničkoj sobi 117
Zdravstvena pravila 125
Kućna ljekarna 128



Španska gripa.

U cijeloj svjetskoj povijesti nema valjda primjera, da se kakva epidemija, t. j. zarazna bolest, više i brže rasprostrla i u srazmjerno vrlo kratkom vremenu toliko jada nanijela, kao bolest, kojoj su dali ime »Španska gripa«. Pojavila se najprije u Španiji, odatle se rasprostrla u druge dijelove Evrope, računajući i Veliku Britaniju, a tada je načinila skok preko Atlantskoga oceana. U Americi je svoje razorno djelo otpočela u gradu Bostonu, zatim je nečuvenom brzinom zarazila Sjedinjene Države i Kanadu i pokosila mnoge ljudske živote, što je do toga doba u tim zemljama za tako kratko vrijeme nečuveno bilo.

Kobnija od svjetskoga rata.

Strašni svjetski rat, koji je 1914. godine započeo, smatran je za najvećeg razorioca ljudskih života, o kome se dotle znalo. Za četiri i po godine od početka njegovoga trajanja poginulo je u cvijetu života na bojnome polju 7,354.000 ljudi. Prije toga nije čovječanstvo doživjelo takvo krvoproliće, pa ipak je epidemija gripe, koja se pri kraju rata pojavila, za manje od četiri mjeseca prigrabila skoro ili baš toliko ljudskih života. U cijelom svijetu, u tako

malom prostoru vremena od prilike oko jedne četvrti od godine, pomrlo je ne manje od šest milijuna ljudi od gripe i njenih posljedica. Nekoji izvještaji kazuju, da je taj broj znatno veći i tvrde, da je samo u Indiji bilo šest milijuna smrtnih slučajeva uslijed gripe.

Mnogi dijelovi Sjedinjenih Država napadnuti su više puta od te zaraze. U nekim predjelima bila je šta više drugi i treći put opasnija no prvi put. Isto bijaše slučaj i u drugim zemljama. U Švicarskoj dodjoše dva razna talasa. Službeni zdravstveni izvještaji u svojim mjesečnim izdanjima navode ove primjedbe:

»I ovdje se vide, što i u Engleskoj bijaše slučaj, dva raznovrsna talasa, jedan, koji je najvišu točku dostigao u srpnju, a drugi s najvišom točkom u listopadu. Pojava takovih talasa u svima dijelovima svijeta, gdje je ta zaraza vladala, daje povoda za razmišljanje. Teško je predstaviti, da neki vanjski, t. j. utjecaj okoline, u cijelome svijetu tako podjednako djeluje, a svakako je vrlo važno, da klica zaraze ima svagdje iste osebine u pogledu prenosa i jačine otrova.«

Vjerovatno je, da ćemo u najbližoj budućnosti, bar za nekoliko godina, imati mjesna ponavljanja sa većim pomorom, no što je slučaj kod običnog zapaljenja pluća, i svakako bi trebalo, da se, koliko je god moguće, odupremo, starajući se za vremena, da sve potrebne snage stavimo na raspolaganje i preduzmemo potrebne mjere opreznosti, liječenje i naučno ispitivanje. Jedna stara mudra izreka kaže: »Zdravlje je najveće bogatstvo ovoga svijeta.«

Zaraze će još biti.

Veliki svjetski rat, bar za neko vrijeme, prestao je, svršio se; ali klice bolesti influence još nisu pobijedjene. Možda će naići druge zaraze i jačina njihova bit će vjerojatno mnogo veća. Ova posljednja epidemija pojavila se neposredno za ratom poslije nestašice u životnim namirnicama, kad snaga čovjeka bijaše veoma popustila. Rat, glad i zaraze idu uvijek uporedo. Jedno za drugim, kao što ih navedosmo.

Nauka je u prošlom stoljeću znatno napredovala. Bolesti, koje su u prošlosti bile prava nevolja za ljude, u istini su istrijebljene. Svaka čestita općina smatrala bi za sramotu, da u njoj vlada zaraza boginja, kolere ili žutice. Mi se ponosimo uspjehom, koji smo postigli u istrijebljenju tih bolesti. Mnogi sa puno nade gledaju u budućnost, a jedan spisatelj reče: »Ako nauka i dalje bude tako napredovala kao u posljednjim desetinama stoljeća, doći će vrijeme, da će se vlasnici pogrebnih poduzeća morati seliti na koji bolesniji planet, da produže svoje zanimanje.«

No baš u času, kada mislimo da je svijet oslobodjen od zaraznih bolesti, javlja se najveća zaraza sviju vremena, prema kojoj smo mi isto tako nemoćni, kao ljudi prije dva stoljeća što bijahu nemoćni prema zarazama njihovih dana.

Isto tako bijasmo uvjereni o nemogućnosti jednoga svjetskoga rata, kakovog doživjesmo. Baš pred sam rat skupio se u Evropi veliki broj uplivnih ličnosti iz sviju dijelova svijeta, da se posavjetuju o učvršćenju mira. Svi oni, kao što je jedan od članova utvrdio, jednodušno dadoše izraza uvjerenju, koje su u ono doba ljudi na sve strane imali, kad zaključiše: »Kakav veliki rat, svjetski rat, bio bi vrlo nerazuman. Ne da se ni zamisliti. Upravo je nemoguć.«

U vrijeme, dok oni ovakva pitanja pretresahu, izbio je rat, i mirovna konferencija »od jedared je završena«. Još prije mnogo vijekova predvidio je prorok ovo doba i uzviknuo je: »Čekasmo mir, ali nema dobra; u vrijeme da ozdravimo, a gle, strah.« Jer. 8, 15.

Biblijska proročanstva.

Apostol Pavle govori o istom vremenu u povijesti svijeta: »Jer kad reku: mir je i nema se šta bojati, onda će iznenada napasti na njih pogibao ... i ne će uteći.« 1. Sol. 5, 3.

Na pitanje: »Kakav je znak tvoga dolaska i pošljetka vijeka?« odgovorio je Isus: »Jer će ustati narod na narod, i bit će gladi i pomora... A to je sve početak stradanja.« Mat. 24, 3—8.

Dosadanji ratovi, glad i zaraza ma kako da su strašni bili, jesu, kao što Isus reče, tek početak stradanja, koje ne će prestati, dok on ne dodje. Razumije se s obzirom na ovaj svijet, nije to ni malo prijatan izgled.

Dok je izgled rdjav, vrlo rdjav, nada je ipak tu, jest, puno je nade. O vremenu, kada će biti »ljudima na zemlji tuga od smetnje, — ljudi će umirati od straha i od čekanja onoga, što ide na zemlju«, kaže Isus: »A kad se počne ovo zbivati, gledajte i podignite glave svoje; jer se približuje izbavljenje vaše.« Luk. 21, 25—28.

Nitko ne može posumnjati, da ne živimo baš mi usred tih stvari. Clémenceau je rekao: »Pogrešno je kazati, rat je prošao; ovo je samo zatišje u buri.« Ova se izreka slaže s proroštvom Kristovim. Budimo spremni, da će biti još više rata, više gladi i više zaraze.

Preduslovi, koji pospješuju bolesti.

Epidemija gripe nastala je kod slabo i zlo hranjenih naroda u Evropi. Nestašicom hrane spala je tjelesna snaga i utrla put gripi. Tijelo je postalo povoljno tlo za izazivače bolesti. Bez sumnje je i velika potrošnja duhana po vojničkim logorima bila od istog upliva na mlade ljude. Pomor je medju njima bio upravo dvaput toliki, kao kod civilnog gradjanstva istoga doba, naime od dvadesete do tridesetpete godine.

Svaka navika, ma kakva ona bila, ako je po zdravlje škodljiva, slabi tjelesnu snagu i utire put bolesti i smrti. I dogod se ne odrečemo tih po bolest povoljnih preduslova, ne možemo ni očekivati nestajanje zaraznih bolesti. Najbolje se možemo sačuvati od zaraznih bolesti jačanjem otporne snage tjelesne prema klicama raznih bolesti. Jer zaista, čovječanstvo je već godinama pripremalo put za epidemiju gripe. I ljudi i žene, ne da se poreći, prisvojili

su sebi takove navike, koje su po zdravlje mogle biti samo štetne. Nekada je epidemija kosila najviše one, koji su imali najmanje otporne snage. Pošto su ustanovljeni uzroci pojava zaraznih bolesti, poduzete su mjere opreznosti, da

se spriječi širenje klica bolesti. Na taj način su se u životu održali oni manje otporni, koji bi inače podlegli bili. Ti su pak ženidbom ili udadbom dalje održali svoju vrstu. A posljedica toga bijaše, da je čovječanstvo u cjelini oslabljeno.

Dosta znamo o dugačkom nizu raznih zaraznih bolesti u prošlosti, pa ipak je modernu nauku iznenadila španska gripa. Malo ili skoro ništa ne znamo o njenom porijeklu ili uzrocima joj i stoga smo prema njoj tako nemoćni, kao što bijahu ljudi prije dva stoljeća prema boginjama, koleri, žutoj groznici, kugi i drugim raznim zarazama. Time se samo ponovo potvrdjuje ono, što stoji i za sve ostale oblasti čovječjeg znanja i što su od uvijek mudri i uvidjavni ljudi priznavali: »Znanje je naše samo djelomično«.

Gripa i njeno liječenje.

Bolesti se dijele na zarazne i na nezarazne. Kod zaraznih bolesti izazivač (klica) te bolesti može da predje s jednog čovjeka na drugoga. Klica je uzrok bolesti. Pronadjeni su uzroci od najviše priljepčivih bolesti i u mnogim slučajevima se zovu klice. Medju bolestima, koje se na taj način prenose, spadaju tuberkuloza, difterija i t. d.

Izazivači tih bolesti su živa bića, koja se pod mikroskopom (sprava za uveličavanje bliskih sitnih predmeta) jasno mogu raspoznati. Klice nekih bolesti još sad su nepoznate. Te su bolesti boginje, ospice i gripa.

Nepriljepčive bolesti su one, koje ne postaju od klica, naime u koliko je to dosada poznato, nego trovanjem, izopačenjem ili drugim spoljašnjim utjecajima, kao od velike vrućine, nazeba i t. d. U ovu grupu spada Brightova bolest bubrega, šećerna bolest i mnoge živčane bolesti.

Priljepčive bolesti imaju vrlo slične pojave, koje ih prate. Kad klice bolesti napadnu tijelo čovjeka, tijelo se bori s njima povećanjem tjelesne topline (temperature), promjenom u disanju, smanjivanjem zahtjeva za hranu, i promjenom u lučenju znoja i t. d.

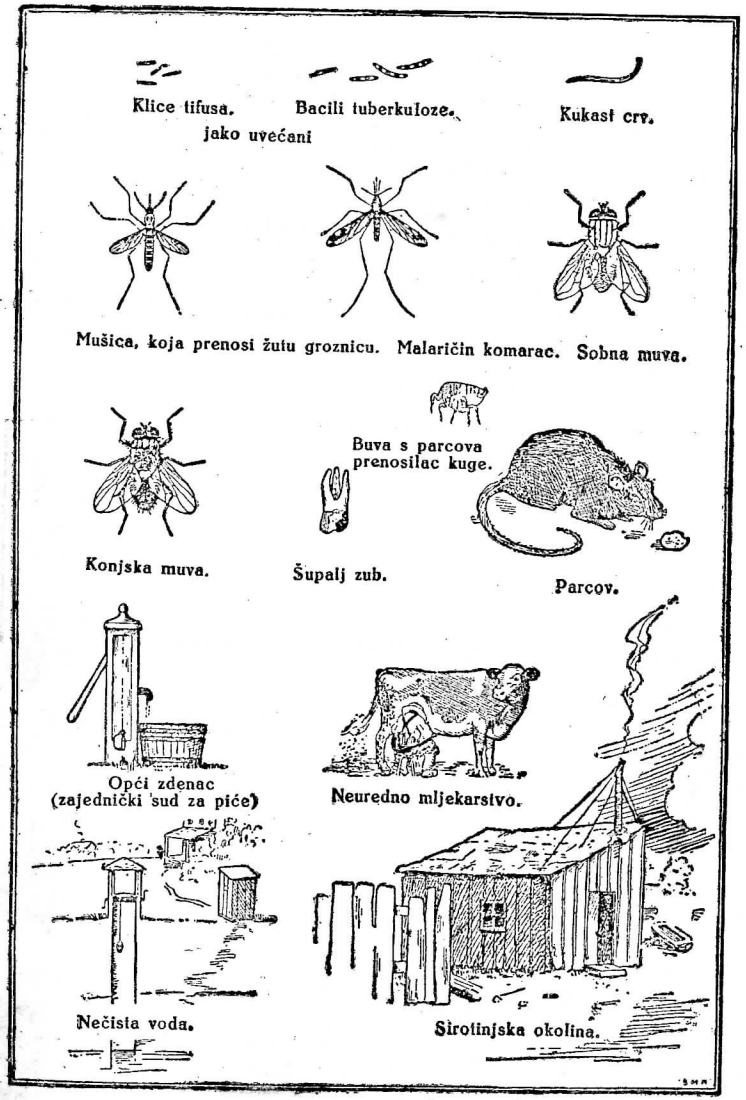
Liječenje u tim slučajevima sastoji se u glavnom u potpomaganju prirode, da savlada bolest. Ponekad je potrebno umanjiti aktivnost tijela, tako n. pr., ako se pokaže i suviše visoka temperatura, u borbi protiv uljeza radi sagorijevanja otrova, koji je klica bolesti. U raznim prilikama ovo je najvažniji dio liječenja.

Gripa je priljepčiva bolest.

Pošto nam je gripa, zbog njene nedavne pojave, još dobro poznata, bit će najbolje, da tu bolest uzmemo za primjer jedne priljepčive ili infekciozne bolesti, pa da je s toga gledišta posmatramo. Gripa je priljepčiva bolest i već smo kazali, da nam klica te bolesti nije dovoljno poznata. Na svaki način ta bolest dolazi kroz organe za disanje, udišući klice bolesti od drugoga. Ovo je dokazano činjenicom, jer je bolničarsko osoblje, koje je upotrebljavalo masku na licu, redje, dobilo tu bolest od onih bolničara i bolničarki, koji na to nisu pazili; a opasni su i veliki skupovi, kao u kazalištu ili i po stanovima sa mnogo osoba, jer je tamo opasnost bolesti veća. To nam ujedno pokazuje, kako je potrebno u društvu paziti i pri kašljanju i kihanju usta i nos dobro pokriti.

Stanove i radionice, gdje se zadržavaju više od dvije osobe, trebalo bi često zračiti. A dobro bi bilo, što više se baviti na čistom zraku, umjesto u zatvorenom prostoru.

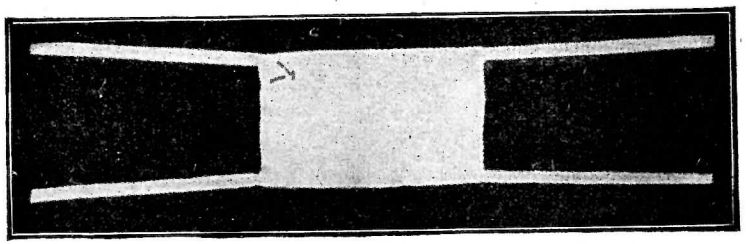
Iako gripa napada i staro i mlado, ipak kao da najčešće stradaju od nje mladi odrasli ljudi. Ona ne štedi ni jake ni slabe, a u mnogim slučajevima izgleda, da pretpostavlja mlade i snažne ljude, opaska jedna, koja je nemalo u zabunu dovela liječnički svijet. Iskustvo iz čitavoga niza slučajeva pokazalo je, da je onaj, koji je bolest prebolio, još pola godine zaštićen od nje. No to je u raznim zemljama i u raznim vremenima raznoliko, i izgleda, da ono, što mi gripom zovemo, vjerojatno ne znači istu bolest.



Izazivači bolesti.

Mjere predusretanja.

Za njegu bolesnika, koji je od gripe obolio, trebalo bi upotrebiti sobu, koja se najbolje dade vjetriti, u koliko je moguće, s prozorom prema južnoj strani. Prvenstvo bi imala soba, koja leži na višem spratu i koja je po mogućnosti odijeljena od drugih dijelova kuće. Krevetnog rublja trebalo bi dosta imati, naročito toplih pokrivača. Dobro bi bilo, ako je to moguće, da jedan i isti član porodice dvori bolesnika.



Izvan bolesničke sobe, na zgodnom mjestu, trebalo bi držati masku za lice, koju prije ulaza u sobu treba vezati preko nosa i usta i zadržati je za cijelo vrijeme, koje dvorilja bolesniku posvećuje. Nije dobro, ako je materijal, od kojeg je maska, suviše gust, jer onda se udiše onaj zrak izmedju maske i lica. Ne može zaštititi maska ni onda, ako je od suviše tankog tkiva i rijetkoga.

Najbolja obrazina (maska) dobija se, kad se uzme šestostruki bijeli mul za previjanje i isti malo ovlaži s tekućinom, koja klice ubija. Tko diše kroz tako spremljeno tkivo, donekle je zaštićen.

Kad bolesnik od gripe ozdravi, najbolji je put i način, da se soba njegova desinficira (od zaraznih klica očisti), kad se i prozori i vrata otvore, sve krevetno rublje dobro izvjetri, i nekoliko sati ostavi tako na hladnoj promaji. Svaka prostorija uopće, koju je bolesnik za vrijeme bo-

lesti upotrebljavao, mora se vrlo brižljivo izvjetriti. Tko hoće da se sačuva od ove bolesti, najbolje radi, ako izbjegava društvo mnogih ljudi. Život u slobodnoj prirodi do sada je dao najbolju zaštitu, naprotiv spavanje u zatvorenim prostorijama pokazalo se kao izvor zaraze. Stoga, koliko ti je moguće, izbjegavaj upotrebu javnih ustanova, kao telefon, tramvaj, česmu za piće i t. d.

Kako ćemo zarana poznati bolest?

Mnogi ljudi imaju gripu prije, no što bolest upoznaju oni ili njihovi poznanici. Temperatura tijela skače često do 38 i 38,5 ° C., prije no što bolesnik osjeti žestinu bolova, koji tu groznicu prate. Neznatno povišenje tjelesne topline često je prvi znak; poznaje se po crvenim očima i rumenilu u licu. U izuzetnim slučajevima dostiže groznica 40,5 ° C. Tako velika toplina tijela je uvijek posljedica zlog lučenja i traži upotrebu snažnih sredstava za pospješenje lučenja. U najviše slučajeva javlja se zatvor, mnogo rijedje proljev.

Znaci (simptomi) bolesti ne razlikuju se od obične nahlade. U glavnom su: jeza, umor, ukočenost, opća osjetljivost, bol u ledjima, u rukama i nogama, dalje zebe glava čovjeku, kiše, zarumeni se, javljaju mu se suze u očima, nema volje da jede, kadgod i zatvor i naglo dizanje tjelesne topline. Neki liječnici spominju kao znak bolesti gripe odebljanje jezika, koji izgleda ukočen i otečen i često pritiskuje zube.

Liječenje.

U svako doba se mora vrlo paziti, da bolesnik ne nazebe. Najbolje je odmah ga u krevet smjestiti i starati se, da je dobro pokriven. Treba mu dati kakvo sredstvo za čišćenje ili klistir i dati mu, da se napije dosta vode i da pije vruću, malo osladjenu limunadu. Kad tjelesna toplina postane opet normalna, treba da bolesnik ostane još dva, tri dana u sobi ili još bolje u krevetu. Ovo je potrebna opreznost zbog opasnosti, da srce oslabi ili da se ne dobije zapaljenje pluća. Mnogi su ljudi zbog nepažnje svoj život izgubili. U jednom drugom odjeljenju pod naslovom »Liječenje kod kuće« (Str. 99.) nalaze se pravila za liječenje s vodom, koja se ovdje spominju. Svaka iole razumna i brižljiva osoba može ih upotrijebiti. Samo se po sebi razumije: pouke ove naravne ne zamijenjuju liječenje i savjet liječnikov. Čim se stanje učini sumnjivim, treba potražiti pomoć liječnika.

Hidroterapija ili liječenje s vodom pokazalo se kao najbolji lijek za ovu bolest. Naravno, da se ono mora brižljivo upotrebiti, da se bolesnik ne izloži nepotrebnoj prehladi. Najbolji su vrući oblozi (Dampfkompressore) na ledja i vruća kupka za noge u krevetu. Pri kašljanju ili nahladi glave ili vrata mogu se upotrebljavati vrući oblozi na vratu, grudima i na licu. Poslije toga treba dotična mjesta ispod pokrivača dobro protrti ili hladnom vodom ili alkoholom. Soba nek je topla, 20—22 ° C., i neka se često izvjetri.

Dostigne li tjelesna toplina preko 39,5 C., treba upotrijebiti hladno pranje. (Str. 114.) ili pakovanje Str. 104.) ili hladno uštrcavanje. Lijekovi slabo koriste, izuzevši blaga sredstva za čišćenje. Pri davanju vrućih obloga moramo glavu hladiti, ako je visoka tjelesna toplina. Ako bolesnik pati od bolova u glavi, naročito u očima ili u nosu, mogu se isti odstraniti naizmjence upotrebom vrućih i hladnih obloga.

Ako bilo (puls) udara u minuti više od sto puta, treba na srce metnuti suhu torbicu s ledom (Eisbeutel), s ma-

ramom ispod nje, svaka tri sata po deset minuta. Postaraj se, da crijeva uredno vrše svoj zadatak. Dva puta dnevno treba imati stolicu, ne dodje li samo od sebe, mora se upotrijebiti kakvo sredstvo za čišćenje ili uštrcavanje (klistir). Drži usta čista i upotrijebi za ispiranje usta dva, tri puta dnevno zasićenu rastvorinu borne kiseline. Rastvorina je zasićena, kada voda primi u sebe toliko čvrstoga tijela, koliko je moguće pri toj temperaturi.

Od velike je važnosti, da bolesnik, pošto je tjelesna toplina opet normalna postala, još nekoliko dana ostane u sobi, šta više, najbolje bi bilo, u postelji. Najsigurnije je, kad tjelesna toplina — jutrom, u podne i večerom — normalna postane, onoliko vremena ostati u postelji, koliko je groznica trajala. Tjelesna toplina mora biti od presudnog značaja, a ne bolesnikovo osjećanje. A poslije toga, mora da se brižljivo čuva od nahlade i umora. Nahlada može lako da prouzrokuje ponovni slučaj, koji ima za posljedicu zapaljenje pluća, a umor izaziva bolest srca, pa i samu smrt uslijed slabosti srca.

Podaj bolesniku često blagu limonadu, sa vrlo malo šećera. Za taj slučaj preporučuje se laka, hranjiva hrana: mlijeko, kruh s mlijekom (kolač), punč od jaja i voća (bez alkohola), meka jaja, kaša od krompira (piré) s kajmakom, voćni sokovi, kuhane kruške i jabuke, dobro ižvakane.

Bolesti pratilje.

Statistike pokazuju, da u najviše smrtnih slučajeva od gripe, nisu bolesnici podlegli neposredno toj bolesti, uzrok njihove smrti su bile druge pridošle bolesti (komplikacije). U mnogim slučajevima lako su se mogle otkloniti ove bolesti pratilje, pravim liječenjem i razumno preduzetim mjerama predusretanja. Najobičnije i najopasnije od ovih komplikacija su zapaljenje pluća, slabost srca i tuberkuloza, iste zahtijevaju neobičnu liječničku pažnju.

Zapaljenje pluća.

Zapaljenje pluća može da se ograniči samo na jedno mjesto na plućima, a može da napadne jedan ili i više cijelih dijelova. Od bolesnika, koji su osim gripe navukli još i zapaljenje pluća, umire više nego polovina. To pokazuje, kako je to opasna bolest. Nahlada za vrijeme, dok traje gripa ili odmah poslije toga, skoro neizostavno izaziva zapaljenje pluća. Stoga čuvaj se nahlade.

Zapaljenje pluća ima obično u početku ove znakove: jeza, ubrzano i naglo ubrzano disanje i naglo dizanje topline tijela. Bolesnik leži rado ponajviše na napadnutoj strani. Svako izdisanje prati obično neko šuštanje, a ispljuvak pokazuje često crvene pruge. Teži slučajevi zapaljenja čitavih plućnih krila traju sedam do devet dana, tada naglo popusti temperatura tijela. Time je označen vrhunac bolesti. Kod zapaljenja pluća, liječenje slabo koristi. Najbolje su slijedeće mjere:

Kukove i noge toplo upakovati, na grudi i ledja stavljati naizmjence vruće i hladne obloge, udisanje pare od mentola (za tu svrhu se kristali Mentola preliju vrelom vodom), udisanje pare od eukaliptovog ulja (priugotovi se na isti način kao i Mentol), trljanje grudi i ledja s rastvorinom iz jednog dijela eukaliptovog i tri dijela ulja od masline, na srce je dobro metnuti svaka dva sata kesicu s ledom i ostaviti je po deset minuta ili kad je potrebno i češće. Ako je koža vlažna, treba je protrti s hladnom vodom ili alkoholom. Ako je pak suha, a bolesnika prolazi jeza, treba upotrijebiti vrlo vrelu vodu za trljanje. Ima li bolesnik vatru, neka se lako pokrije, samo koliko mu je po volji. Na rad crijeva se mora paziti bilo uštrcavanjem, bilo sredstvima, koja se daju za čišćenje.

Tko se razbolio od gripe ili zapaljenja pluća, ne smije dolaziti u dodir s drugima, da se ne bi bolest raširila. Bolničko osoblje i drugo, koje dvori ove bolesnike, trebalo bi da nosi u bolesnikovoj sobi obrazinu na licu i kecelju kao haljinu, koja se može skinuti, kad se te osobe ne nalaze neposredno pored bolesnika.

Zračenje sobe je vrlo važna stvar. U sobi treba da se stalno održava jedna te ista temperatura. Pošto se bolesnik oporavio, trebalo bi sve haljine i sve krevetno rublje, koje je bilo zarazi izloženo, brižljivo izvjetriti i na suncu držati nekoliko sati, ili pak, kad je vrijeme rdjavo, staviti ga pod utjecaj visoke temperature, koja je potrebna, da se sve klice bolesti unište. Tanke stvari, kao marame, pokrivači, kcje se ne mogu prati ili sunčati, mogu se osloboditi od zaraznih klica, ako se s obje strane izglade s vrućim gladilom.

Slabost srca.

Opasna pratilja gripe je pojava slabosti srca. Upotreba lijekova radi umirenja srčane aktivnosti (aspirin i druge ljekarije, koje se upotrebljavaju da spadne tjelesna temperatura i da bolovi prestanu), a tako i upotreba tjelesne snage prije no što se tijelo od bolesti oporavilo, uzrok su tome. Srce će se mnogo bolje oporaviti, kad se bolesnik, pošto mu je tjelesna toplina opet normalna postala, ostavi da još nekoliko dana mirno na ledjima leži.

Ako bilo ubrzano i slabo kuca, treba torbicu s ledom staviti na srce bolesniku i odmah pozvati liječnika. Pri upotrebi leda i liječenja s hladnom vodom mora se oprezno postupati, da ne naidje jeza.

Tuberkuloza.

Izgleda, da tuberkuloza, prije no što izbije, već mnogo duže tinja u tijelu, nego li druge bolesti. Ako se ova bolest u tijelu nalazi prikrivena, ma u kom obliku, počinje iznenada odmah da se kreće, čim oslabi snaga bolesnikova, pretrpivši naglo kakvu drugu bolest, uslijed koje mu je otporna snaga oslabila. Svakako se ovoj okolnosti ima pripisati razmjerno veliki broj slučajeva tuberkuloze, koji očigledno vode porijeklo od gripe.

U tome leži dalje uzrok, da se poslije gripe mora za oporavljenje upotrijebiti dosta vremena, prije no što se

poduzme neko zanimanje, koje zahtijeva mnogo snage. Najuspješnije se liječi tuberkuloza mirnim životom u vezi s dobrom, zdravom i svrsishodnom upotrebom hrane.

Predohrana djeluje i kao lijek. Stoga bi trebali oni, koji su se od gripe oporavili, da imaju na umu onu staru izreku: »Sve s mjerom«, naročito ako se ma iz kog uzroka bojati tuberkuloze.

Muka.

Povraćanje je vrlo neprijatna pojava poslije gripe. Paziti se mora na rad crijeva. Na želudac je dobro staviti kesu s vrućom vodom ili s ledom. Koji put se s jednim načinom, a koji put s drugim spriječava povraćanje. U gdjekojim slučajevima pomaže i vrlo vruća ili vrlo hladna voda, kad se gutljaj po gutljaj uzima ili kad se gutaju komadići leda. Neki put pomaže i udisanje pare od sirćeta.

Krvarenje nosa.

Kod gripe često ide krv na nos. Dobro je sredstvo protiv toga, hladjenje zatiljka, a i uvlačenje tople vode kroz nosnice. U nekim slučajevima pomaže i hladjenje nosa. Koji put se i na taj način zaustavi krvarenje na nos, ako se u rukama drži komad leda ili kakva vrlo hladna stvar. Traje li krvarenje duže, ne treba propustiti da se liječnik pozove.

Vratobolja.

Vratobolja dolazi vrlo često. Za ispiranje grla vrlo je dobra 4-postotna rastvorina borne kiseline sa 5 posto glicerina. Da se zagrije oko vrata oblog iz mokrog platna, obvijen flanelom, obično pomogne.

Boravak u slobodi.

Iskustvo nas uči, da se od gripe samo malo onih osoba razbole, koje život provode najviše napolju. No pored sviju mjera predusretanja pokazali su se slabi i prema bolesti veoma osjetljivi liječnici, bolničari i dvorilje bolesnika od gripe. Stoga bi trebalo po pravilu da preduzmu njegovanje od gripe oboljelih takovi, koji su se prema zarazi pokazali otporni ili koji srazmjerno lako preboljevaju razne bolesti. Tko ima slaba pluća ili kroničnu vratobolju, ili je uopće slab, da bi mu život bio u opasnosti, kad bi tu bolest dobio, treba da po mogućnosti izbjegava dodir s bolesnicima od gripe.

Zdravstvena pravila.

Izbjegavaj svako razgolićavanje i rashladu, svaku naviku i t. d., kojom se slabi otporna snaga tvoga tijela.

Izbjegavaj gomile ljudi. Gripa je bolest gomila.

Vjetri sobu tvoju, no drži je podjednako i umjereno toplo, 20—21 ° C. je dovoljno. Zrak u sobi nek je malo vlažan.

Oblači se toplo, kad izlaziš.

Čuvaj se promaje, kad sjediš ili mirno stojiš.

Upotrebljavaj dobru, jednostavnu hranu; nemoj se prejesti, naročito ne jedi mnogo mesa, ni jaja. Jedi lagano, ižvači dobro. Pij dosta vode. Ne upotrebljuj razdražljiva i opojna sredstva.

Tjelesno kretanje je potrebno. Pazi na stolicu. Radiš li u zatvorenim prostorijama, idi koliko god možeš napolje. Ako je moguće, idi pješke na rad i vraćaj se tako natrag. Čuvaj se, da se ne pregriješ i da se ne prehladiš.

Spavaj u čistom svježem zraku, ili ako je moguće u slobodi.

Prije jela operi ruke.

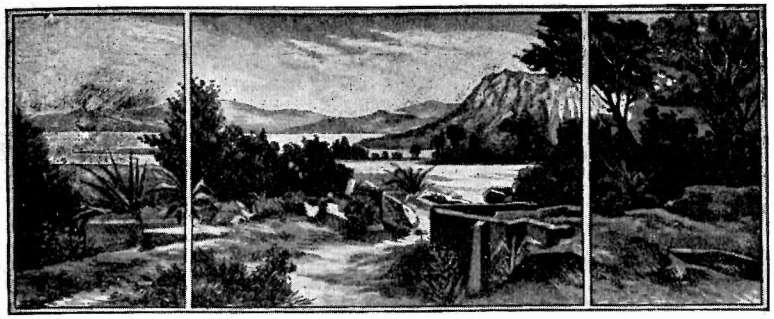
Zube i desni drži čisto.

Stoj ravno. Sjedi ravno. Idi uspravno.

Budi u svemu umjeren.

Ukratko, živi jednostavno i budi u ljubavi s Bogom i s ljudima.

Mala Samarinka.



Obične nahlade.

Ono, što obično zovemo nahladom, najviše rasprostranjena je bolest. Nahlada se obično smatra kao nešto vrlo neznatno, te se često i ne liječi i ne pazi da se od nje sačuva. A ako se što čini, to su obično sredstva, osnovana na sujevjerju, ili se upotrebljavaju alkoholna pića ili kakvi patentirani lijekovi, mjesto propisanoga liječenja, a od toga se samo više štete nego koristi ima. Sklonost, da nahladu smatramo kao nešto beznačajno, bez sumnje je najčešći i najozbiljniji uzrok bolestima.

Posljedice nahlade.

Nahlada se obično u toku vremena »izliječi«, ili »prodje i sama od sebe«. Potraje li duže vremena, bolesnik se ne nalazi više u svome predjašnjem raspoloženju. Svaka nahlada ostavlja posljedice na sluznoj koži, koje čine bolesnika prijemljivijim za docnija oboljenja.

Uslijed nahlade mogu nastati teški zapleti (komplikacije). Jedan od najbezopasnijih, no možda najbolnijih jeste reumatizam u mišićima, koji se obično javlja kao krstobola ili ukočen vrat. Najopasniji je zapaljenje pluća. Klice zapaljenja pluća su vrlo rasprostranjene; neke vrste

nalaze se u ustima zdravoga čovjeka, gdje su prividno bezopasne. No ako sluzna koža uslijed nahlade oslabi, to njena smanjena otporna snaga pruža zgodnu priliku uzrocima zapaljenja pluća, da stupe u djelatnost. Svakako jest, da obična nahlada prelazi često u zapaljenje pluća.

Jedna druga teška bolest, koja se poslije nahlade može javiti, jeste tuberkuloza. Veliki je broj ljudi zaražen tuberkulozom, no njihova je otporna snaga toliko razvijena, da se bolest spriječava; uopće se mnogo puta izgube ma kakvi znaci aktivnosti klica te bolesti. No uslijed zanemarene nahlade mogu tkiva toliko oslabiti, da tuberkuloza, koja je skrivena, postaje aktivna. Obično se u takvim slučajevima kaže, da je nahlada prešla u tuberkulozu ili sušicu. U najviše slučajeva je vjerojatno, da akutni proces (nahlada) predje u kronični, koji je već dugo tinjao, a uslijed nahlade se zapalio ili probudio. Nekoji slučajevi dugotrajne tuberkuloze pružaju nam niz ponovnih pobjeda, najprije tkiva, po tom klica bolesti, jer svaka nahlada ponovno pruža priliku klicama, da ponovno postanu aktivne.

Iz ovoga izlazi, da su nahlade, bez obzira, da su same po sebi izvor neprijatnosti i štete, i povod tima bolestima, kao zapaljenje pluća i tuberkuloza, dakle bolestima, koje su u najviše slučajeva glavni uzroci smrti.

Osim toga mogu nahlade izazvati i mjesna oboljenja, kao zapaljenje srednjeg uha ili duplji medju kostima u licu, ili pak bolesti srca ili bubrega.

Druga važna činjenica je, da neke od najtežih dječjih bolesti počinju na način, koji se lahko ne razlikuje od obične nahlade. Takove su difterija, šarlah, ospice, veliki kašalj. Te su bolesti medju djecom vrlo rasprostranjene i vrlo se često svršavaju smrću. Svaki slučaj tako zvane nahlade ili vratobolje kod djeteta treba uzeti ozbiljno i smatrati ga sumnjivim. Odmah se treba pobrinuti, da se druga djeca ne izlože opasnosti zaraze. i po mogućnosti ima se što prije pozvati liječnik i za savjet upitati. U školama, koje stoje pod dobrim liječničkim nadzorom,

djeca, koja su nazebla ili imaju vratobolju, šalju se kući. Gdje nema takvoga nadzora, trebalo bi da roditelji u interesu općega dobra svako dijete, koje je nazeblo, zadrže kod kuće, dok liječnik ne ustanovi, da za drugu djecu ne postoji opasnost zaraze; a i kod kuće je dobro, da se bolesno dijete odijeli od zdravih.

Kako se dolazi do nahlade.

Ko to zna? Liječnici imaju o tome različito mišljenje. Vjerojatno je, da je najviše nahlada posljedica više spojenih uzroka. Uopće se sa sigurnošću tvrdi, da ni jedan uzrok izdvojen sam za sebe ne može bolest izazvati. U ovom pogledu slažu se uopće svi liječnici. Za svaku bolest pretpostavljaju se izvjesne pripremne ili povoljne uzroke i jedan ili više izazivača.

Koji su razni uzroci ili stanja, koji potpomažu da se nahlada izazove? Najbolje se mogu razumjeti, kad se rasporede u tri glavne točke, kao što ćemo malo dalje navesti. Obično su sve tri uzrok bolesti, no dosta je, kad su i samo dvije.

1. Naklonost prema nahladi.

Naklonost prema nahladi može se osnivati na slaboj njezi zdravlja, zlim navikama pri jelu i odijevanju. Pregrijane prostorije, slabo zračenje, razvratnost, premor i strah od nahlade, ukratko svako stanje i svaki postupak, koji su podesni da oslabe tijelo. Raznježenost, koja čini tijelo neobično osjetljivim prema promjenama vremena, doprinosi mnogo nahladi. Često dolazi velika osjetljivost od nezgodno izraslih nosnica, uslijed kojih su povoljni uslovi za rastenje izazivača bolesti. Ma koja druga pogodnost za napredovanje klica, kao rdjavi zubi, bolesne desni ili oboljele žlijezde čine, da je čovjek osjetljiv i prema nahladi. Isto je slučaj i sa kroničnom (stalnom) kihavicom.

2. Promjene u krvotoku.

Promjene u krvotoku, uslijed kojih krv pojuri iz izvjesnih dijelova, a u drugima zastane, posljedica su nagle promjene vremena, nepodesnog i nedovoljnog odijela, naglog prelaza od težeg na lakše odijelo. Nepažljivo vladanje, kao sjedenje na vlažnoj zemlji, u hladu, na promaji ili u košulji poslije težeg rada škodi. Isto tako škodi, kad se bez odgovarajućeg potrebnog odijela izadje iz toplog, zatvorenog prostora na hladan zrak napolje ili u hladan, vlažan podrum ili se zaboravi, da se vlažno odijelo promijeni suhim, i slično. Promjene u krvotoku nastupaju mnogo lakše, ako postoji naklonost prema nahladi.

3. Klice bolesti.

Klice mogu da budu glavni uzrok kod bolesti, koje dolaze od nahlade, a javljaju se kao zaraza (epidemija). U vrijeme kakve epidemije podlegnu neki, koji obično ne pate od nahlade, i koji nisu nikakvu nepažnju učinili, koja bi poremetila krvotok. Uzrok njihove bolesti često je veličina zaraze i množina klica.

Opća pravila za čuvanje.

Trebalo bi da odgovaraju trima izazivačima. Koliko se god može, treba raditi protiv prijemljivosti za bolesti, a nježnu kožu nosa i vrata liječenjem ili, ako je potrebno, operacijom dovesti u zdravo stanje.

Sa svima pogrešnim navikama u jelu, odijevanju stanovanju, kupanju i svima razvratnostima valja prekinuti, i život, u koliko je moguće, urednije provoditi. Hrana neka je dovoljna i zgodno sastavljena, ne samo u pogledu bjelančevine, masti i ugljikovih hidrata, nego i u pogledu soli i vitamina. Najbolje se postiže to hranom, koja se sastoji iz odredjene količine mlijeka, ako je moguće i jaja — i pored hrane od žita, variva od korjena i još dosta svježega zelenja. Kao izravnanje za manjak, koji žitna hrana iskazuje, može se mesu pretpostaviti mlijeko. Opće traženje pri nabavci hrane, kao finoga pšeničnoga brašna, tršćanog šećera, uglačane riže čini teškoću, da se pribavi takva

hrana, koja, zgodno sastavljena, sadrži sastavine, koje se baš pri zgotovljavanju navedenih životnih namirnica obično odstrane.

Ne valja se jako razneženiti. U kući nek nije ni vrlo toplo, a ni vrlo suh zrak. U zimi je bolje, da toplomjer pokazuje 18° i manje, nego 21° C. i više. U zraku će biti dovoljno vlage, ako se na peći stave otvoreni sudovi s vodom.

Odijelo ne treba da je odviše teško zimi. Po kućama, u kojima je toplota blizu 21° C., naročito ako se radi u kakvoj radionici, koja je preko 21° C. ugrijana, ne treba se zimi toplije oblačiti no ljeti. Pri izlazu treba prema vremenu naročito gornje odijelo oblačiti. Oblačimo li se u kući suviše toplo, može vlažna koža pod utjecajem vanjskoga zraka veoma nazepsti.

Dalje treba da izbjegavamo razgolićenje ili nezgodno držanje, uslijed čega može da dodje poremećaj krvotoka. Sjedenje u nedovoljnom odijelu ili poslije napornoga rada na hladnom mjestu, ili nagla ili prije vremena promjena donjega rublja pri prelazu od zime prema ljetu — škodi. Ne smijemo zaboraviti vlažno rublje odmah promijeniti.

Ujedno se treba čuvati dodira s osobama, koje vjerovatno pate od nahlade. Sjeti se, da klice bolesti ulaze u zrak kašljanjem, kihanjem i glasnim govorom. U vrijeme, kada vlada nahlada ili što slično, važno je, da izbjegavamo mjesta, gdje se skupljaju mnogi ljudi. Izbjegavaj takodjer one ljude, koji pri kašljanju ili kihanju ne zaklope usta s maramicom. Osim toga može se podesnom njegom zuba i usta, ispiranjem usta i nosa, umanjiti množina klica, koje su se u našem tijelu nastanile i tu našle mjesto svoga umnožavanja.

Kako se spriječava nahlada u klici?

Ako netko, kad nazebe, odmah upotrebi potrebna sredstva za liječenje, može nahladu u klici ugušiti, bez da nastupe kakve posljedice. Vrijednost postupka spriječavanja mnogo zavisi od toga, kako se rano s time počelo.

Previde li se prvi lakši znaci nastupajuće nahlade, kihanje, jeza, suho grlo i nos —, ili ako se postupak odloži na »zgodnije« vrijeme, propustio se podesan trenutak. Postupak, koji se kasnije preduzme, za cijelo ne će toliko vrijediti.

Primjeti li na sebi netko znakove nahlade, opominju ga isti:

1. Da sebi preduzme, da se ne će razboliti od nahlade. Treba se sjetiti, da duh ima moćnog utjecaja na ćelije tijela. Odlučno držanje duha baš u početku nahlade, prije no što je ista izazvala bitnu promjenu u gradji tkiva, umnožava izvrsno otpornu snagu tjelesnoga tkiva prema bolesti. Dalje je nada (raspoloženje duha) izvrsna sila, koja znatno snaži otpornu snagu tijela. Strah i ravnodušnost, kao i klonulost duha, povećavaju osjetljivost bolesnika. Ako razni utjecaji skupa djeluju, to sposobnost tijela, da se opire bolesti, veoma liči živi u termometru, koja se stalno diže i spušta. Pri tome naše raspoloženje, kao što je gore naznačeno, nije bez važnosti.

Tjelesni rad na svježem zraku od kog se ne oznojimo, ugušuje često nahladu u klici.

2. Smjesta da načini potrebne korake, da se nahlada spriječi. Tko je od prirode snažnoga zdravlja, može mnogo da postigne tjelesnim kretanjem na slobodnom zraku, dok znoj ne izbije: tako vožnjom na točku, cijepanjem drva, radom u bašči, brzom šetnjom. Svako kretanje ubrzava krvotok. Poslije ovakovoga kretanja najbolje je upotrebiti punu toplu kupku, snažno trljanje (masažu) i promijeniti rublje. Toplo kupanje ima bolje djelovanje, ako se poslije njega upotrebi hladan tuš ili trljanje s hladnom vodom s rukom, pri čemu se ruka više puta umače u hladnu vodu i brzo prevlači preko tijela. Ako je to već pred veče, najbolje je, kad se poslije takvoga postupka legne u krevet i do u jutru leži.

Svjež zrak i kretanje sprečava mnogu bolest.

Na svaki način će koristiti mjesna ispiranja, ako je n. pr. nadražena nosna duplja. Za tu svrhu je dobro prvo nos dobro isprati, po tom pak uljem ga poprskati. Za ispiranje nosa možemo sami sebi načiniti jednu rastopinu: uzmimo jednu litru vode i metnimo u nju kašiku soli i sode bikarbone. To se ispiranje preduzimlje najbolje s nosnom štrcaljkom. Pošto se dobro isprao nos, treba upotrebiti prskanje s uljem. Ono može biti različito sastavljeno. Dobar je ovaj sastav:

Kamfor 1 gram,
Mentol 1 gram,
Eukaliptovo ulje 20 kapi,
Parafinsko ulje 100 grama.

Ako bolesnik nije već od prirode snažan i zdrav ili je nahlada već za nekoliko sati napredovala, dobro će biti, da se upotrebi toplina — vruća kupka nogu, vrelo pakovanje nogu ili kakvo drugo liječenje vrućim načinom, koje će krvotok kroz cijelu kožu ubrzati, poslije čega neka legne bolesnik u topao krevet, pa će mu to dobro činiti.

Liječenje s vrućim treba tako obavljati, da se tijelo što manje rashladi, kad se u krevet legne. Kao primjer navest ćemo, kako treba uzeti kupku nogu, jer je ovo liječenje u svome postupku jednostavno i ne iziskuje tako šta, što se ne nalazi obično pri ruci ili što se ne može lako nabaviti u svakom domaćinstvu.

Kako se obavlja kupanje nogu.

Gradivo. — Čabar, dvije trećine napunjen vodom, toplom koliko ruka podnosi; lonac s vodom, koja ključa; bokal sa slabom nezašećerenom limunadom; jedan ili dva teža pokrivača. Da se bolji uspjeh postigne, dobro je, kad se bolesniku nalazi neko u pomoći, kad se on na ovaj način liječi.

Uporaba. — Otkrij krevet i metni čabar pored kreveta; svuci se i zamotaj se u pokrivač; sjedi na kraj kreveta i metni noge u kabao s vodom. Pokrij noge i kabao dobro, da zrak izvana ne dopre do kože.

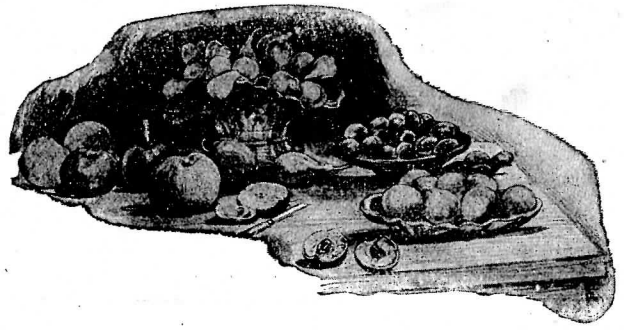
Uzmi kupku, što vruće možeš izdržati, i dodaj pažljivo toliko vrele vode, koliko ti koža podnosi. Pij limunadu za to vrijeme i produži piće, dok se ne oznojiš. Tada lezi u krevet, dobro se uvij, ruke stavi unutra i pokrij se pokrivačem. I vrat i noge uvij, da zrak do njih ne dodje.

To je samo jedno od mnogih sredstava, da se izazove znojenje. Pojedinosti se mogu mijenjati. Pri tome je vrlo važno: ugrijati tijelo vrućim pićem; za vrijeme kao i poslije postupka sačuvati se od hladnoga zraka. Osjećanje slabosti za vrijeme tog liječenja može se otkloniti, ako se čelo kvasi hladnom vodom ili ako se metne na glavu hladan oblog.

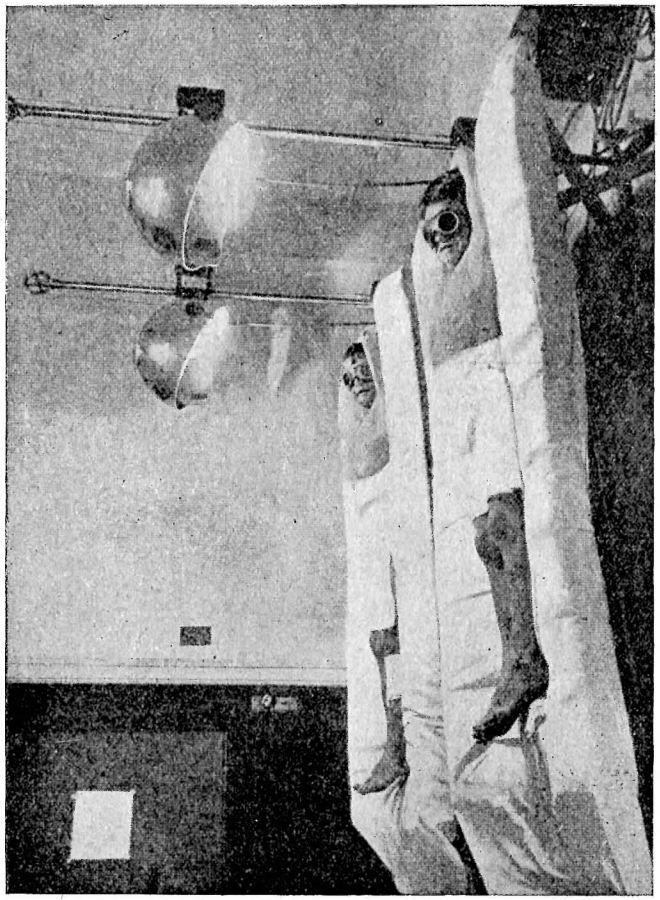
Ako se u blizini nalazi soba za kupanje, idućeg jutra okupaj se u vrućoj vodi. Poslije kupanja stani u kacu, istari tijelo svoje hladnom vodom i izbriši ga brzo s grubim ručnikom. Hladno pranje je veoma korisno, a vrlo je važno, da se dobro izbrišu grudi i vrat. Ako je nemoguće kupanje u kadi, dobro je brzo trti tijelo spužvom, koja se zamoči u vrelu vodu i iscijedi, po tom se opere tijelo rukom, koja se umače u hladnu vodu i suhim utiračem dobro izbriše. Izbjegavaj prije kupke, koliko god ti je moguće, izlaganje tijela zraku.

Poslije doručka prošetaj se na svježem zraku. Jedi laku hranu, 24 do 36 sati živi o voću. Pij dosta vode, a ako voliš limunadu, najbolje nezasladjenu, posluži se njom. Ako uopće uzimaš čvrstu hranu, ograniči se na sasvim laku hranu, izbjegavaj masno i slatkiše.

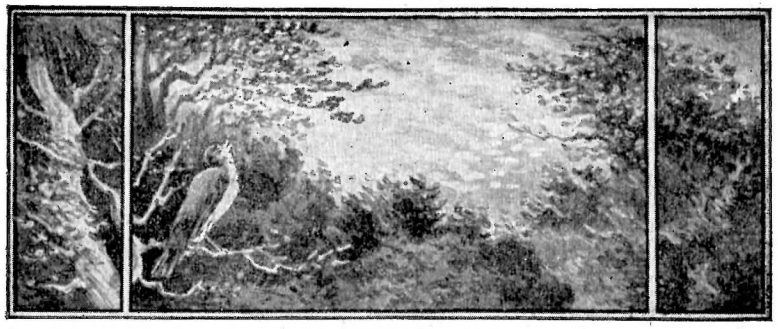
Da se spriječe posljedice nahlade, može se liječenje vrlo dobro potpomoći, ako se 1—2 dana samo o voću živi.



Nahlada se može otkloniti i tako, ako 1—2 dana o voću živiš.



Tuberkulozna djeca iz osnovne škole u Mineapolisu, izložena veštačkom „s u n č a n o m k u p a n j u". Sunčani zraci ubijaju zarazne klice.



Tuberkuloza: kako ćemo se od nje sačuvati i njeno liječenje.

Borba sa izazivačima tuberkuloze, ili kao što se obično kaže, sušice, i poslije dvadesetogodišnjeg hrvanja još uvijek je u toku. Toj bolesti podliježu mladi ljudi i djevojke baš u dobi, kad bi već mogli da snose odgovornost za svoj rad i da koriste društvu. Trećina sviju smrtnih slučajeva izmedju 20. i 54. godine može se pripisati tuberkulozi u jednom od njenih razniih oblika.

Pri pojavi nekoliko slučajeva boginja uplašili bi se, cijela bi se varoš prenerazila, i odmah bi se preduzeli koraci, da se predusretne raširenje bolesti. Tuberkuloza se kod nas javlja u pojedinim slučajevima. Ona je isto tako priljepčiva kao i boginje i isto tako opasna. Ali ima razlike: boginje odnose svoje žrtve za nekoliko dana, dočim tuberkuloza sporije, no isto tako pouzdano djeluje. Bolesnik počinje kašljati, gubi u težini i umire poslije nekoliko mjeseci ili godina od te bolesti. Tad pak počinje neki drugi član porodice da poboljeva i u toku vremena podlegne i on toj bolesti, i tako to ide po katkad dalje, dok skoro sva porodica ne izumre. Tuberkuloza vrši polako

svoj posao i neopaženo, i izaziva malo pažnje. Poznanici dodju na sahranu, uzdahnu i reknu: »Siromah, no to je kod njih porodična bolest«. Svi se slijepo pokoravaju onome, što je prividno neizbježivo. No zašto stradaju baš izvjesne porodice, a druge opet ne?

Tuberkuloza nije nasljedna bolest.

Nasljednost nije odgovorna za ovu bolest, iako okolina to može da bude. Svatko, tko sušicu dobije, može da krivi sebe samoga, pa i svoju okolinu, ali nikako svoje pretke, jer tuberkuloza nije nasljedna bolest. Istina je, da netko može da naslijedi izvjesne slabosti, koje ga za bolest čine prijemljivim; ali do njega stoji, da on te svoje slabe strane razvije i unapredi, pa da one postanu baš njegova jaka strana. Pogreška nije u naslijedjenim slabim plućima od sušićavih roditelja, nego mnogo više u tome, što se i dalje živjelo po zlim navikama roditelja.

Ne treba kazati: »Ne nadam se ničemu. Slabost sam tu ja naslijedio.« Utvrdi uzroke te slabosti i čvrsto odluči, da ih odstraniš. Ako su ti grudi uske, gledaj da ih razviješ prikladnim vježbama Sjedi ravno! Stoj ravno! Idi uspravno! Navikni se, da duboko dišeš! Boravi i danju i noću na čistom zraku! Oduči se štetnih navika, pa će tvoji izgledi na život biti bolji nego kakvoga čovjeka, koji je naslijedio snažniju prirodu, ali živi lakomisleno.

»Nasljedje s kućom« mnogo je važniji uzrok tuberkuloze, nego li porodično nasljedje. Jedne medicinske novine opisale su slučaj, iz koga se jasno vidi, kako je opasno stanovanje u zaraženoj kući. Porodica jedna od devet članova stanovala je u kući, u kojoj su prije njih deset godina stanovale dvije tuberkulozne osobe. Poslije kratkog vremena pokazala se tuberkuloza na tri od devet osoba, iako je cijela porodica do tog doba bila najzdravija. Ovo troje spavahu u istoj spavaćoj sobi, u kojoj prije njih i ono dvoje bolesnih. Tada su ispitani komadi tapeta, pa i prah s tavanice i zidova, i nadjeno je i suviše bacila od tuberkuloze.

Kako se tuberkuloza prenosi.

Izbacivanjem.

Bacili ili klice tuberkuloze unose se s hranom u čovječje tijelo, krv ih dovodi do pluća, koja su im najmilije mjesto za njihovo umnožavanje. No bez sumnje je najvažniji uzrok za rasprostiranje bolesti pljuvačka. Klice, koje se nalaze u suvoj pljuvačci, prenose se kroz zrak; u vlažnom stanju prelaze pak tako, ako netko kašlje u lice druge osobe, a prelazi i poljupcem i stiskom ruke.

Životnim namirnicama.

Bacil tuberkuloze raspolaže neobično jakom životnom snagom. Želudčani sok ga ne ubija. Ovaj bacil propada u toplini od 700 ° C., ako u njoj ostane 15 časaka, ali su se još našli živi bacili u jednom pečenom komadu mesa, čija je unutrašnjost samo vrlo kratko vrijeme bila izložena toplini od 73 ° C. Ako se pri kuhanju mesa krv još nije bila usirila, nego se javlja kao crvena tekućina, toplina nije bila dosta visoka, da ubije možda prisutne klice tuberkuloze. Izvan tijela mogu klice, kad su za njih umiru za nekoliko sati, kad su neposredno izložene povoljni uvjeti, živjeti još tri do četiri mjeseca. Ali umiru za nekoliko sati, kad su neposredno izložene sunčanoj svjetlosti. Na običnoj dnevnoj svjetlosti žive još pet do sedam dana. U običnoj sobi zadržavaju, iako donekle nešto u slabijoj mjeri, sposobnost zaražavanja dva i po mjeseca.

Tuberkulozni bacili najlakše se raznose hranom, kao mlijekom, kajmakom i maslom. Ili je već životinja sama bila tuberkulozna, ili je mlijeko zaraženo, što je prolazilo kroz ruke kakvoga tuberkuloznoga čovjeka.

Nije neobično, da mlijeko, prije no što do potrošača stigne, dolazi u dodir sa više ljudi. Samo nekoliko klica sa kakve tuberkulozne osobe brzo se razmnože, ako prispiju u čabricu s mlijekom, jer u svježem mlijeku nalaze se svi uvjeti za njeno razvijanje: hrana, vlaga i toplina.

Kako ne treba i kako treba postupati s mlijekom.

Stanovništvo cijeloga jednoga mjesta može da bude u opasnosti, ako je mljekarna zaražena. Jedino pouzdano sredstvo za očuvanje je pasteriziranje ili prokuhavanje mlijeka. Tuberkulozne klice, koje poslije u životu bolest prouzrokuju, možda su još u djetinjstvu prispjele u tijelo sa zaraženim mlijekom.

Preporučuje se kuhano mlijeko. Kad mlijeko uzavrije, može se nekoliko časaka zadržati na toj temperaturi bez straha za njegovu probavljivost. Kuhano mlijeko dijete mnogo lakše probavi, nego nekuhano, jer sir, koji se stvori, mekši je i finiji, nego li kad je mlijeko nekuhano. Svakako, da se tako ponište vitamini, važni sastojci hrane, ali ćemo ih nadoknaditi sa nešto soka od narandže, medju pojedinim obrocima hrane. Tako hranjena djeca osjećaju se dobro.

Domaćim životinjama.

I domaći ljubimci, kao mačke i psi, mogu bolest da raznesu. Medju mačkama vlada tuberkuloza. Za djecu nije dobro da miluju mačku, to je opasna navika.

Nekoliko uzroka tuberkuloze.

Bez prisustva naročitih izazivača, koji su uzrok ove bolesti, ne može se tuberkuloza pojaviti. Naravno, da sve mjere predusretanja treba upotrebiti, da se ovaj bacil ne raširi. Nahlada, ma kako da je jaka, sama ne će izazvati tuberkulozu, no ta oba uslova skupa mogu biti uzroci te opake bolesti, snaga plućnoga tkiva oslabi i ono postaje prijemljivo za razvitak bacila. Na spremljeno tlo mora sjeme pasti. A sjemena je dovoljno, i način života civilizovanih ljudi je takav, da se otporna snaga slabi i tako se tkivo čini osjetljivim prema bolesti.

Uživanje alkoholnih pića mnogo doprinosi povišenju osjetljivosti za tuberkulozu. Iz toga uzroka bi zabrana alkohola ograničila pustošenje, kome je povod sušica.

I dim od duhana je uplivni saveznik tuberkuloze. Prijatelji duhana spadaju medju glavne žrtve ove bolesti.

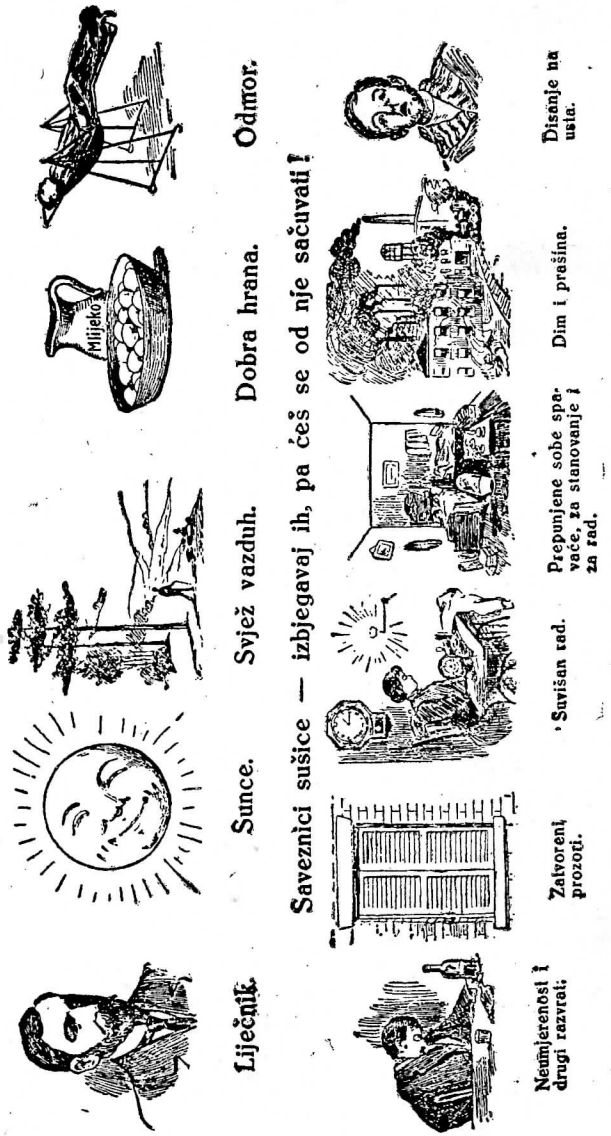
Udisanje duhanskoga dima u pluća, jedan kod pušača vrlo rasprostranjen običaj, snižava životnu snagu plućnoga tkiva i pripravlja zemljište za sjeme te bolesti. Slabo srce otežava ozdravljenje, a čini ga i nemogućim. Manji su izgledi jednoga pušača, da se izliječi od te bolesti, nego što je to slučaj kod osobe, koja ne puši. Prirast pušača, medju dječacima još, pa i medju samim ženskama za vrijeme ovih posljednjih godina, slabi otpornu snagu i pomaže pomor, koji je posljedica ove bolesti.

Svjež zrak kao sredstvo predusretanja.

Ljudi i žene po gradovima provode vrlo mnogo vremena u radionicama, gdje u velikoj mjeri oskudijevaju svježeg zraka. Mnogi provode i noći u zatvorenim spavaćim sobama. Noćni zrak ne škodi. Jedino je škodljiv pokvaren noćni zrak u neprozračenim sobama. Noću možemo udisati samo noćni zrak; pitanje je samo, hoćemo li prozor otvoriti i pustiti da nam ulazi čisti noćni zrak, ili volimo da ponovo uvlačimo u sebe u sobi zaostali pokvareni noćni zrak.

Noćni zrak ne škodi, ali škodi pokvareni zrak.

Treba da se naučimo duboko disati. Kod osoba, koje svoj život sjedeći provode, ne dolazi to samo od sebe. Vježbanjem se



šire pluća i sama od sebe traže što više zraka. Pri sjedenju bi trebalo paziti, da se uspravno držimo. Trbušni mišići, na koje se naslanja utroba naša, treba da jačaju i na taj način, da pribavljaju slobodan prostor za dijafragmu (opna među trbušnom i grudnom šupljinom). Posveti nekoliko minuta za vježbanje pri otvorenom prozoru, pri tom diši duboko, za to upotrebljeno vrijeme nije izgubljeno. Bolje ćemo raditi i bit ćemo zdraviji. Nezasićena glad za zrakom jedna je od velikih zala u narodu, preteča je to tuberkulozi.

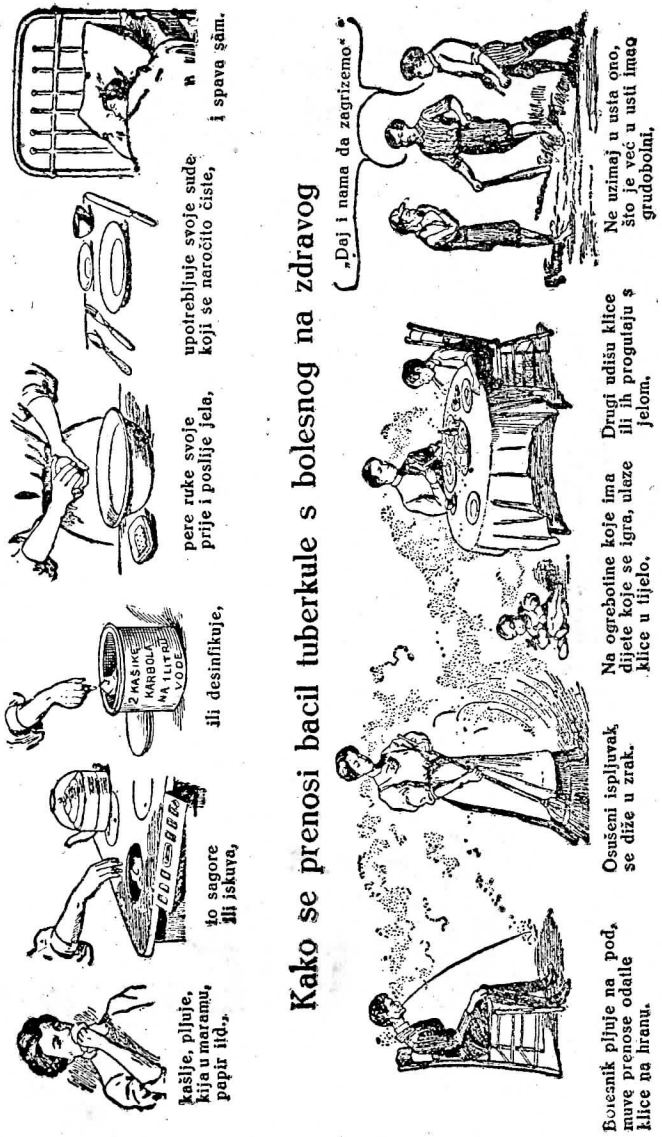
Liječenje promjenom klime.

Podesne klimatske promjene doprinose liječenju tuberkuloze; no velika bi pogrješka bila, sve grudobolne ili zaražene poslati na i s t o mjesto. Topla, suha klima čini dobro starijim osobama, naročito onima, koji ovu bolest imaju u kroničnom obliku sa malo ili nimalo groznice. Za mlade ljude, u početku bolesti, dobro je suho, hladno podneblje. Topla, vlažna klima najbolja je za one, koji se ne mogu kretati. Hladnu i vlažnu zimu trebali bi sušičavi da izbjegavaju.

Obično je svejedno, kakva se klima izabere, samo neka se razlikuje od one, na koju smo naučeni i ako ima upliva na izdržljivost, što obično onda nastupi, kad se počne živjeti na slobodnom zraku. Boravak na visini i redi uzduh šire pluća i umnožavaju disanje. Za bolesne u groznici i za takove, koji nisu u stanju dovoljno da se kreću, da povećaju sposobnost širenja pluća, savjetuje se boravljenje na takvom zraku, samo ta promjena ne smije biti nagla, jer može da prouzrokuje krvarenje.

Sunčana svjetlost kao lijek.

Sušica je »čuma, koja u mraku gmiže«. Klice bolesti uspijevaju u mraku. Sunčana svjetlost ih razara. Stoga nije dosta stan samo dobro prozračiti, nego treba pustiti u njega i obilno svjetlosti. Ne treba uvijek spustiti zavjese i kapke zatvoriti, da se spriječi dolazak svjetlosti.



Obrana od tuberkuloze.

Mnogo se radi, da se spriječi raširivanje tuberkuloznih bacila. Na sve strane vidimo tablice, koje zabranjuju pljuvanje po stazi, željeznici i uopće po svima javnim mjestima. Ali se vrlo malo pazi, da se spriječi ulazak bacila u tijelo. A ovo posljednje još je važnije od prvog.

U koliko je otporna snaga tijela veća, u toliko su bezopasniji bacili tuberkuloze. Zdravo tkivo tijela našeg pruža otpor prema bacilima. Da snagu plućnoga tkiva ojačamo i u dobrom stanju održimo, moramo u pomoć pozvati prirodu. Čist zrak, sunčana svjetlost, jednostavna hranjiva jela, koja se lako probavljaju, čistoća, dobro raspoloženje i umjereno svakodnevno kretanje na svježem zraku, važe kao obrana i lijek.

Pazi li se na sve ovo, mora se još i vjerovati, hrabrosti imati i nadu gajiti. Bojazan koči sve, i smanjuje otpornu snagu tjelesnog tkiva. Oni, koji boluju od tuberkuloze, obično nisu opasni za druge, kad se pazi na pravu mjeru opreza.

Na što treba paziti.

Od velike je važnosti, da su ruke u bolesnika uvijek čiste.

Prije svakog jela bi trebalo ruke oprati.

Ostatke bolesnikovog jela trebalo bi uništiti.

Ne spavaj u istoj sobi s bolesnikom. Dobro bi bilo, kad i bolesnik ne bi spavao u sobi, osim ako iznad glave ima prozor.

Postaraj se, da se soba dobro zrači i danju i noću.

I unutri i napolju trebalo bi da bolesnik pljuje u papirnate kesice, koje se poslije mogu spaliti.

Nikad ne bi trebalo pljuvačku progutati, jer se od toga bolest širi po cijelome tijelu i stanje se bolesnikovo pogoršava.

Potrudi se, da ne kašlješ u zrak. Kad se dvoje zabavlja, treba paziti, da sitne kapljice iz bolesnikovih usta ne dostižu drugu osobu.

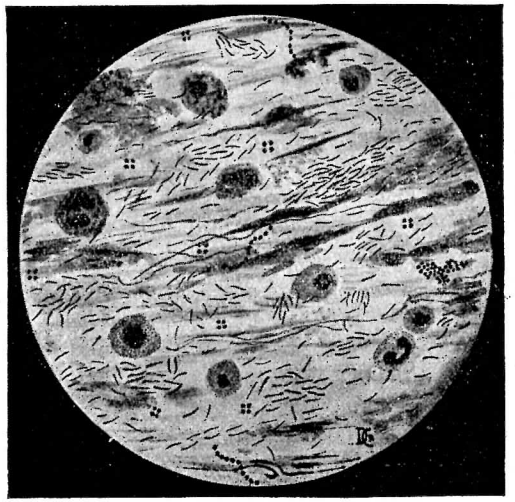
Cjelivanje treba izbjegavati.

Kad se sprema bolesnikova soba, dobro bi bilo zidove, pokrivače i pod i sve, što se u sobi nalazi, oprati s kakvom rastopinom za desinfekciju.

Kroz nekoliko dana treba pustiti kroz sobu zrak i sunce.

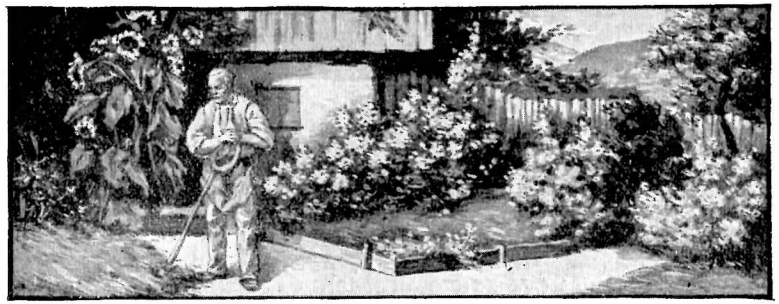
Krevetno rublje, kad se opere i iskuha, treba nekoliko dana da se izloži zraku i suncu.

Predmeti, koji se ne mogu desinficirati, neka se spale.



Klice tuberkuloze (jako povećane) u pljuvački jednog sušičavog (izgledaju ko štapići).

Tifus je zaraza, koja se naročito rasprostire rđavom vodom. Stoga bi trebalo paziti da domaći i varoški vodovod daju samu čistu vodu.



Opasnost od raka.

Iako rak i nije zarazna bolest, ali spada medju najrasprostranjenije bolesti. Medicina je imala uspjeha u savladjivanju mnogo opasnijih bolesti, kao što su žuta groznica, malarija, tuberkuloza i difterija; no do sada nije kadra, da u znatnijoj mjeri spriječi rasprostiranje raka, jedne od najstarijih i najopasnijih čovjekovih bolesti. Govori se, da ova strašna bolest s gadnim mirisima, koji je prate, i užasnim nagrdjivanjem i skoro stalnim razvijanjem do svršetka još uvijek uzima maha.

Od raka umiru odrasli više nego od ma koje druge bolesti. Tuberkuloza ima veći broj žrtava, zbog velikog broja mladih ljudi, koji joj podliježu, no rak u najmanju ruku izravnava taj broj time, što valjane ljude i žene upropašćuje u zrelijim godinama.

On napada ljude i žene svake rase i svakoga stanja i zajednički je neprijatelj svekolikoga čovječanstva. Žene su uvijek više patile od njega no ljudi, jer vrlo često prsa i utroba stradaju od njega. Inače su ljudi više od žena izloženi raku. Od osoba, koje imaju više od 35 godina, umire od raka svaka osma žena i svaki četrnaesti čovjek.

Da rak zaista sve više uzima maha i ne samo da nam se to čini, vidi se iz statistike o trajanju života i iz izvještaja osiguravajućih društava svake kulturne zemlje. S napredovanjem raka ni u kakvom odnošaju ne stoji prirast stanovništva. Od prilike za dvanaest godina, pomor od raka, kad se sravni s prirastom stanovništva, povećava se za jednu petinu i još više.

Liječnici govore sad o problemu raka; jer zaista je to problem (zadatak za riješavanje), jer nam je šta više i neposredni uzrok bolesti još nepoznat, iako je već mnogo sredstava, vremena i truda žrtvovano, da se rak ispita. Na sreću ima, kao i kod nekih drugih bolesti, kojih su takodjer nepoznati točni uzroci, ipak sredstava, koja su se više ili manje pokazala od utjecaja u borbi protiv širenja raka.

Čuveni liječnici slažu se u tome, da je rak prvenstveno bolest jednoga mjesta, a ne kao što su mnogi prije mislili, stanje cijeloga tijela. U najviše slučajeva javlja se bolest na dijelovima tijela, kojima se lako prilazi i odakle se, ako se za vremena počne shodnim mjerama, može udaljiti. S početka se javlja samo na jednom mjestu, no kasnije može se raširiti i po drugim osjetljivim dijelovima tijela. Ako se za vremena ukloni, nema opasnosti da predje na druge dijelove tijela.

Liječnici kažu, da rak nije priljepčiva bolest. I uvjeravaju nas oni, koji se njime bave, da svrsishodne operativne mjere, ako se na vrijeme preduzmu, mogu da patnji učine kraj. No one se moraju zaista u pravo vrijeme preduzeti, jer operacija, kad je bolest već napredovala, u najboljem slučaju samo nešto ublaži, ali ne izliječi.

Znaci bolesti.

Rak nam ne šalje nikakvu opomenu, da se približuje. Počinje bez bola i dolazi obično sasvim potajno. Tek kada se rak do izvjesnog stepena razvije, kad je liječenje već vrlo teško ili i nemoguće, javlja se bol kao znak bolesti.

S početka samo na malom mjestu, poslije se bolest širi, tkivo tijela ga hrani, on se širi i učvršćava, da ga je teško ili upravo nemoguće ukloniti. Obično je bolest već vrlo napredovala, kad se traži liječnikov savjet, koji može samo da utvrdi, da je stanje očajno.

Nekoje znakove raka u početnom stanju opisali su liječnici, i iskreno savjetujemo svima, naročito ljudima iznad 35 godina, da paze. Pri pojavi ma koga od tih znakova treba smjesta liječnika potražiti.

Početne pojave raka mogu biti:

Koža je vrlo osjetljiva, gnoji se ili se stalno očvršćava.

Bradavice ili madeži pokazuju naklonost za gnojenje, krvarenje i rastenje.

Osjetljivost, otoci i čirevi u usti.

Bradavica ili ranica na usni, koja ne će da zaraste.

Otoci u ma kom organu ili dijelu tijela, naročito kod ženskih u prsima.

Kod ženskih neredovno ili umnoženo krvarenje, naročito ako poslije prestanka na novo počne.

Ako iz bešike ili iz crijeva izlazi krv.

Slabost u želudcu, slabo varenje želudca i crijeva i gubitak na tjelesnoj težini.

Mogućnost, da jedan od ovih znakova opasnosti ukazuje na rak, veća je kod osoba preko 40 godina. Starenjem postaju oni od još veće važnosti. Ako se jedan od njih javi, pitaj odmah iskusnoga liječnika.

Liječenje ne treba odgadjati.

Tok bolesti kod mnogih slučajeva raka dokazuje, da su se isprva prividno nepoznati početci razvili do opasnoga stanja i na posljetku završili smrću. Pazi li se u svoje vrijeme, to se ne mora mala ogrebotina ili čir u želudcu, žučni kamen ili ma koja druga bolest razviti u rak.

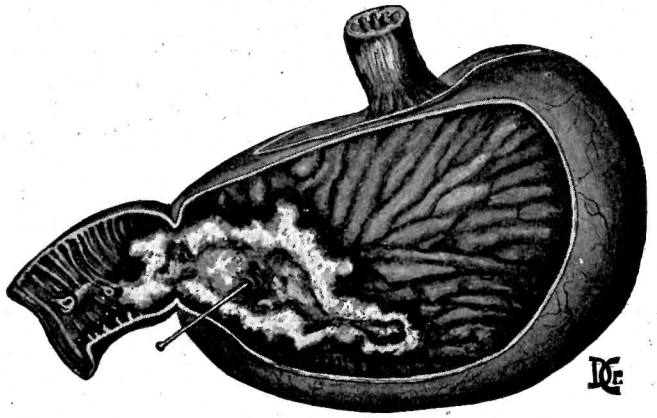
Naglašujemo: Hoćemo li da izliječimo rak, odmah u početku se mora liječiti, tad se u najviše slučajeva može izliječiti. Ne čekaj da se baš uvjeriš, da je rak. Možda ćeš dugo čekati, jer svi slučajevi raka svršavaju smrću, ako

ih same sebi ostavimo. Traje li bolest dugo, slabi su izgledi, da će se rak izliječiti.

Veoma je važno odmah upoznati, da je rak. Iskusnoga liječnika treba potražiti i zapitati ga. Da se točno ispita unutrašnji rak, primijenjuju se Röntgenove zrake, koje su često vrlo potrebne. Mikroskop je najvažnije pomoćno sredstvo, da se utvrdi, da li je u nekom tkivu rak.

Ne gubi vrijeme upotrebom ljekarija.

Najodlučnije opominjemo, da ne valja gubiti vrijeme prividnim lijekovima i time zakasniti s pravim liječenjem. Nije potrebno navesti, da je gutanje raznih ljekarija, ma da se i zovu »lijekovi protiv raka«, beskorisno, jer se rak



„Vratar" sužen zbog raka u stomaku.

i pored njih nesmetano razvija. Takova potajna sredstva ne mogu ni na koji način spriječiti raširenje opasnog otoka; oni svakako umnožavaju mnoge otrove u tijelu, koje on mora da savlada i izluči. Kao kod najviše potajnih sredstava, to je kod ovih još ponajgore, da njihova žrtva,

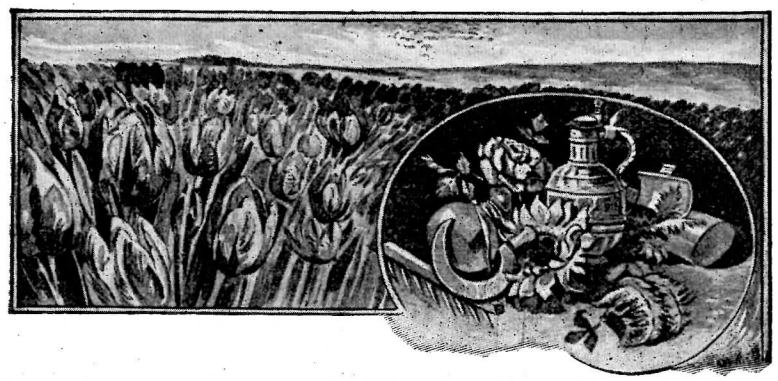
uzdajući se u njihovu ljekovitost, preduzme mjere, koje bi joj zaista pomogle, kad bi se za rana upotrijebile.

Liječnici su uvjereni, da se izvjesni oblici slični raku ili izrasli kao rak na koži mogu izliječiti. Samo ne treba previdjeti u toj sličnosti veliku opasnost, pa liječeći smrtonosno tkivo raka mastima i trljanjem, na to se osloniti, dočim jedini pravi lijek je nož. Sredstva protiv raka su se umnožila, no ona su samo maminovac za neuki svijet. Reklame, koje predstavljaju kirurgiju kao strašilo, lažu i uzdižu liječenje bez noža, a najpouzdanije naučno istraživanje i bogato iskustvo konačno utvrdiše, da je najpouzdanije sredstvo, da se pravi rak ukloni, jedino operacija. U slučajevima raka gubiti vrijeme upotrebom kojekakvih lijekova, pravo je igranje životom.

Obrana.

Poznata je važnost podesnog hranjenja, da se čovjek sačuva i izliječi od raka. Veliki procenat raka u želudcu i u utrobi pretpostavlja zle navike u jelu kao jedan od uzroka ove bolesti. Neki ugledni liječnici primjetiše, da se vegetarijanskim načinom života može dosta sačuvati od raka. Poznato je, da je pušenje neposredni uzrok raka na usnama ili na jeziku; još jedan uvjerljiv razlog, da treba da pazimo na način svoga života.

Navika pušenja, koja već i medju ženskima uzima maha, povlači za sobom trovanje našega tjela s nikotinom.



Dječje bolesti.

Ospice, veliki kašalj, šarlah i difterija.

Od ove četiri bolesti ospice i veliki kašalj su daleko više rasprostrte i teže se odbraniti od njih, jer su prvo još u početku svome, prije no što smo ih i upoznali, već prilježne, a drugo, što se protiv njih ne upotrebljuju iste mjere za spriječavanje kao protiv one druge dvije, jer nisu boli neposredno opasne po život.

Osim toga ospice i veliki kašalj smatraju se neizbježivima i drže, da se jednom moraju dobiti; ako ne u djetinjstvu, to onda poslije. One se uzimlju kao neotklonjiva sudbina i nitko se ozbiljno ne trudi, da ih izbjegne. Neki roditelji idu šta više tako daleko, da svijesno izlože svoju djecu kakvoj bolesti, pa »da i to predju«, kao što kažu. Ti roditelji trebali bi da misle, da ni jednu od tih bolesti ne treba olako uzeti, i da na sebe uzimaju veliku odgovornost, kad svoju djecu njima izlažu. Na taj se način djeca ne dovode samo u neposrednu opasnost po život; bolest ta može da ima teške posljedice, koje mogu godinama, a koji put i cijeli život da traju.

Najbolje je, da se dječje tijelo stalno njeguje, da bude otporno prema bolestima. Razumno ih treba čuvati od ospica i velikoga kašlja, ali ne u tolikoj mjeri, da zbog toga stalno u strahu živimo, pa i djecu odgajamo pod utjecajem straha i bojazni. Pokaže li se znak jedne ma koje od ovih bolesti, upotrijebi svu pažnju, da bolest što bolje predje.

Ospice.

Od svake bolesti dijete oslabi i postaje prijemljivije za druge bolesti, većma no što bijaše prije; stoga ne treba biti ravnodušan ni prema jednoj bolesti. Naročito ospice smatraju mnogi ljudi za razmjerno bezopasnu bolest. A to je velika pogreška. Kad se ova bolest zapusti, može, kao u malo kojoj drugoj bolesti, da bude koban svršetak. U nekim zemljama je smrtnost uslijed ospica dvostruko veća no od šarlaha, a više od polovine isto tako velika kao od difterije.

No broj smrtnih slučajeva nije još sve. Zdravlje mnoge djece oslabi za cijeli život. U teške posljedice ospica ubrajaju se: katar u dušniku, zapaljenje pluća, sušica, slab sluh, slabe oči, bolesti u vratu i u želudcu, kronične bolesti bubrega, stvrdnjavanje arterije i živčana slabost. U koliko je dijete mladje, u toliko je veća opasnost, da posljedice budu teže. Ospice dakle nisu nikako bez značaja za one, koji na srcu nose dobro zdravlje svoje djece.

Kako se ospice dobiju.

Kao neposredni uzrok ospica smatra se neka vrsta klica ili mikrobe, koje se u izmetu nalaze, i koje izlaze iz usta i nosa bolesnika. Zarazna materija prenosi se u sitnim, vlažnim kapljicama pri kihanju ili s pljuvačkom pri kašljanju.

Čaše za piće, šalice, tanjuri, žlice, ubrusi, maramice, odijelo, rublje i druge stvari, koje bolesnik upotrebljava,

Luke i drugi predmeti, koje mala djeca rado uzimaju u usta, prenose klice velikoga kašalja.

mogu da prenesu klicu zaraze. Druge osobe, koje upotrebe ove stvari prije no što su dobro desinficirane (očišćene), prime na taj način u sebe klicu bolesti i razbole se od ospica.

Prilikom rukovanja ili dodirom tanjura ili drugih sudova, koje je bolesnik upotrebljavao, prenose se izazivači bolesti prstima ili rukama. Ruke, na kojima se nalaze klice bolesti, dospiju vjerovatno do nosa, usta ili očiju dotičnoga, ili se istim putem prenesu na druge.

Svako bi trebao da je spreman, da pomogne u obrani od epidemije ospica. Djeca, koja su izložena da se zaraze ospicama, ne treba da idu u školu, niti da se sastaju s drugom djecom. Nek se dobro umivaju i ruke brižljivo peru i nek se staraju, da ne raznesu klice bolesti, jer i sami mogu u školi da se razbole i da zaraze drugu djecu, prije no što se postaralo, da se to spriječi.

Njega bolesnika.

Najpouzdanije je potražiti liječničku pomoć. Nije li liječnik tu, ili kad se na njega mora čekati, treba odmah bolesno dijete odijeliti od druge djece. U tu sobu treba smjestiti i sve predmete, koje je dijete upotrebljavalo, otkad su se pojavili znaci bolesti. To se osobito odnosi na stvari, koje je dijete u usta turalo. Dijete se brzo u krevet smjesti. Soba nek je stalno topla, no ne pregrijana. Treba se starati, da ima dosta svježeg zraka, ali izbjegavati promaju.

Svako, tko njeguje dijete, treba da opere ruke, prije no što dodirne nešto izvan bolesničke sobe. Za one, koji njeguju dijete, najbolje je, da nose laku, prostranu haljinu ili veliku kecelju, koja se lako i skinuti i obući dade.

Izlučivanje iz usta ili iz nosa trebalo bi skupiti u krpicu ili mekan papir i spaliti. Klice te bolesti ne žive više dugo, izvan tijela; ali za kratko vrijeme njihova života vrlo su djelatne (aktivne), da bi se bolest rasprostrla

što više. One rade već prije, no što se ospice na koži pokažu.

Kad se neko zarazi ospicama, treba devet do četrnaest dana, dok bolest ne izbije, i za to vrijeme ne treba dozvoliti, da zaraženo dijete dolazi u dodir s drugom djecom. Ospice se najčešće javljaju prvo na licu i za ušima.

Liječenje.

Dijete treba svaki dan u toploj vodi okupati. Da groznica popusti, upotrebljava se mlaka kupka ili hladno trljanje. To osvježi i umiri dijete, koje je u vatri. Od nahlade ga treba čuvati.

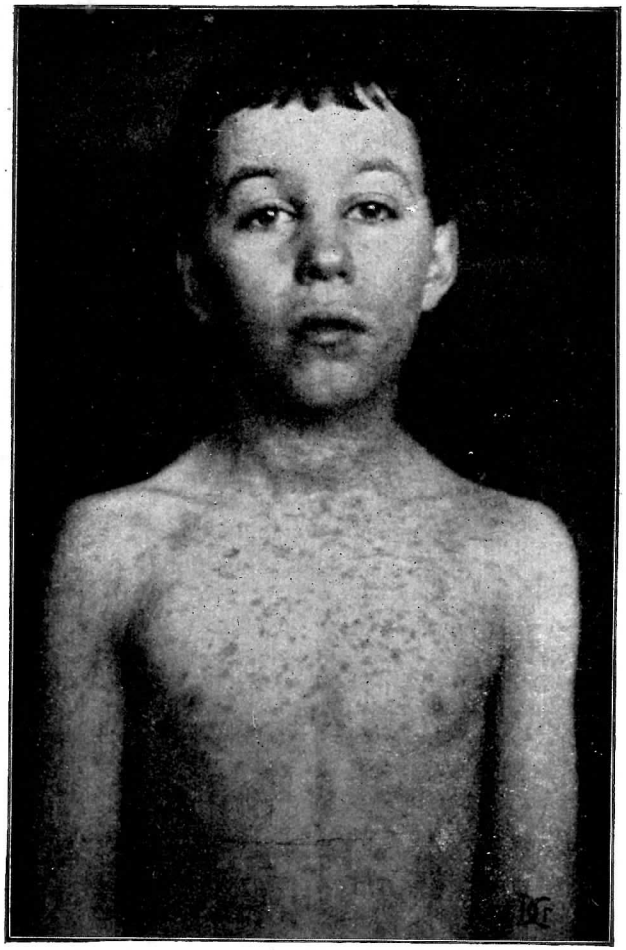
Hrana treba da je jednostavna; nek se sastoji iz voćnoga soka, prijesnoga i kuhanoga voća, kruha, katkad po jedno jaje, riža, lako tijesto s jajima i mlijekom (puding) i slična jela, koja se bez mnogo šećera zgotove. Mlijeko je dozvoljeno da se obilno pije. Ako se javi proljev, ne daje se voće. Obično se crijeva ulijene, te je stoga dobro jesti voća, jer ono otvara.

Kad opasnost predje, još najmanje nedjelju dana treba ostaviti dijete u postelji, da se stanje ne bi pogoršalo ili bolest povratila.

Trebalo bi takodjer predusresti opasnosti od bolesnih očiju. Iako je željeti mnogo sunčane svjetlosti, ima slučajeva, u kojima je potrebno sobu smračiti, da ne bi jaka svjetlost očima smetala.

Desinfekcija poslije bolesti.

Nije potrebno da se prodimi; ali sve odijelo, krevetni pokrivači, čaršavi, navlake i t. d. treba najmanje dvadeset minuta da se kuhaju. Soba, u kojoj je bolesnik ležao, treba nekoliko dana da se zrači i sunča. Ako roditelji dobro paze uz saradnju sviju, kojih se tiče, i roditelja i školskih vlasti, mogle bi se ospice kao i neke druge priljepčive dječje bolesti znatno ograničiti.



Ospice.

Veliki kašalj.

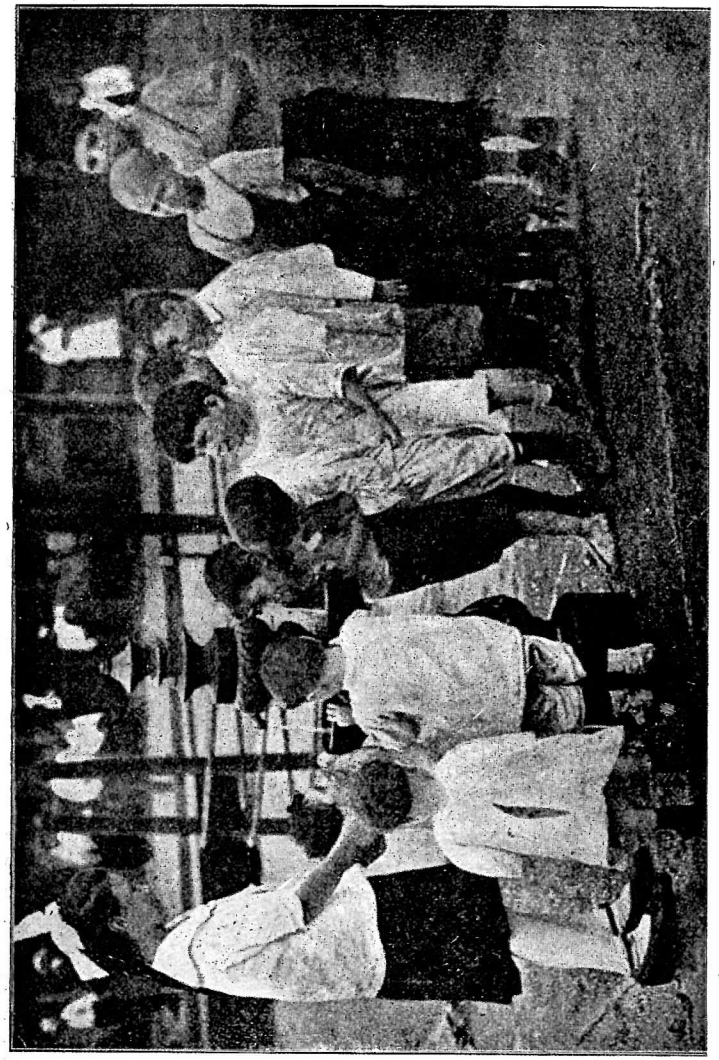
Jedna druga velika bolest, za koju mnogi ljudi misle da je bezazlena i drže: dijete je prije ili poslije mora dobiti, pa što prije, u toliko bolje; zove se veliki kašalj (magareći kašalj). Ali je isto tako potrebno, da djeca dobiju veliki kašalj, šarlah i difteriju, kao što je potrebno, da pretrpe zapaljenje pluća ili drugu koju opasniju bolest. Dijete će biti zdravije i snažnije, ako ne dobije te bolesti, koje samo slabe tijelo.

Veliki kašalj je opasna bolest. Svake godine pokosi on hiljade djece; šta više, u nekim zemljama umire više djece od velikoga kašlja nego li od ospica, iako je i ova »nevina« bolest, kao što smo vidjeli, već dosta opasna. Naročito za osjetljivu i tuberkuloznu djecu od velike je opasnosti veliki kašalj. Kao i kod ospica, posljedice ove bolesti su često sudbonosne. Devet desetina djece, koja su podlegla posljedicama velikoga kašlja, umrlo je od zapaljenja pluća. Teški napadi kašlja u vezi s pojavom gušenja, karakteristični su za ovu bolest, i otežavaju, za održanje djeteta, vrlo potrebno hranjenje.

Priljepčivost i tok bolesti.

Veliki kašalj je vrlo priljepčiva bolest. On napada dušnik i prenosi se izlučivanjem nosa, vrata i ustiju. Bolest ova počinje kao običan kašalj i teško ga je kao veliki kašalj upoznati, dok se dijete ne počne zacjenjivati i »gušiti«. Traje šest do osam nedjelja i više. U lakim slučajevima ima dijete dnevno četiri do pet napada. Naročito je upadljiv kašalj preko noći; za nedjelju dana postane on mnogo jači. U lakšim slučajevima skoro se i ne javlja gušenje.

Izazivači bolesti, koji se nalaze u sluzi od nosa i vrata, javljaju se u početku bolesti vrlo mnogobrojno. Ako se uzme, da se kroz zrak ne mogu prenijeti, zacijelo se nalaze u sitnim kapljicama, koje se pri kašljanju izbacuju. Kad



Mnogi javni studenci (bunari) sa jednom zajedničkom čašom za piće, ne služe zdravlje.

se dijete napreže za vrijeme kašljanja, klice bolesti dopiru najlakše do njegovih ruku, Neposrednim dodirom s drugim osobama prenose se klice i širi se bolest.

Znaci bolesti javljaju se obično poslije devet ili deset dana, pošto su izazivači ušli u tijelo.

Liječenje.

Dijete, koje pati od velikoga kašlja, trebalo bi odijeliti od druge djece, u koliko ga ista nisu već prebolila i postala od njega sigurna. Ako je dijete išlo u školu ili je inače bilo medju djecom, treba da se roditelji obavijeste, te da se dosta brige posveti tome, da se bolest ne raširi.

Nije poznat nikakav naročiti lijek protiv te bolesti. Na hranu treba paziti. Davati samo laku hranu i čuvati ga da se ne prejede. Treba ga i dobro obući, da ne zebe, no ne pretjerivati i na čist zrak voditi. Spavaća soba se mora dobro zračiti. Pri lijepom vremenu treba dijete što duže ostaviti napolju na svježem zraku i na suncu, ali ne tamo, gdje drugoj djeci može škoditi. Trebalo bi goniti, da dijete kašalj zadržava, jer to bolest pogoršava.

Desinfekcija.

Iako izazivači velikoga kašlja nemaju duge životne snage, ipak je dobro da se prostor, u kom se bolesnik kretao, sa svima stvarima, što su u njemu, temeljito očisti, provjetri i sunčanoj svijetlosti izloži, prije no što u njemu počnu živjeti druge osobe, koje nisu od te bolesti sigurne.

Šarlah (skerlet).

Jedna druga, vrlo priljepčiva bolest jeste šarlah; on se javlja i kao zaraza. Ova bolest može biti i neposredni uzrok smrti, a često je prate opasne posljedice, koje mogu biti i kobne.

Naročito treba čuvati malu djecu od te zaraze, jer je šarlah za djecu od jedne do pete godine veoma opasan.

Odojčad nije tako osjetljiva prema toj bolesti. U teškim slučajevima nastupa smrt za dva ili tri dana.

Opasnost od šarlaha je različita. Koji put je sasvim blag slučaj, i bolesnik je svega dva do tri dana bolestan. Pri prelazu na druge pak od jednoga lakoga slučaja može drugi da se razboli u opasnom obliku.

Opasno je, ako se dijete, koje ima šarlah u blagoj formi, ne njeguje kao što treba. Zbog nepažnje može i kod lakog slučaja, kad je bolest na vrhuncu, da izbije curenje uha i da predje u gluhoću ili još nešto gore. Često su bubrežne bolesti posljedica šarlaha.

Vrlo je opasno, ako dijete, koje je imalo lak slučaj šarlaha, dobije dozvolu, da ide u školu ili na kakvo drugo mjesto, gdje se djeca skupljaju, koja se na taj način mogu zaraziti, i to tako, da kod njih bude težak slučaj. Njegovanje bolesnika ne bi trebalo da zavisi od težine slučaja. Liječnik je potreban u svakom slučaju, bio on lak ili težak.

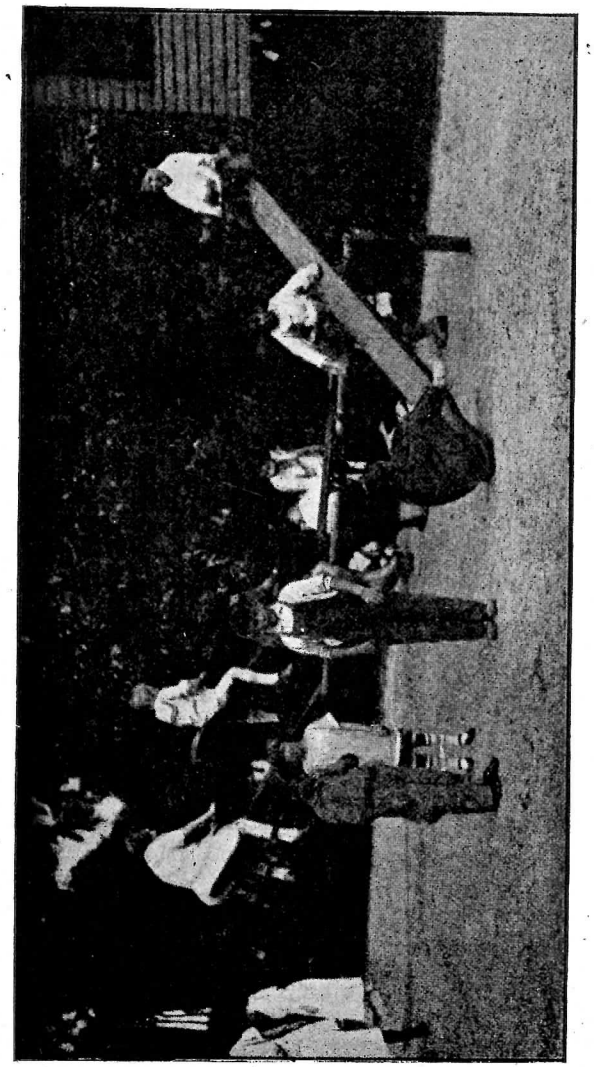
Priljepčivost i tok bolesti.

Šarlah se prenosi klicama, koje se nalaze u sluzi nosa i vrata. Čovjek ih izbacuje kašljanjem i kihanjem.

I mlijeko može da bude nosilac klica. Bilo je mjesta, u kojima se bolest u množini (u masi) javila, jer je mlijeko bilo zaraženo klicama bolesti. Za vrijeme, dok traje zaraza šarlaha, trebalo bi mlijeko uvijek prokuhati, naročito ako se daje djeci.

Šarlah se razvije za vrijeme od jedan do sedam dana, najčešće za dva do četiri dana. To znači, da obično onaj, koji je klice bolesti u svoja usta ili u nos primio, za dva do četiri dana, a ponekad za sedam dana tek pokaže posljedice zaraze.

Prvi znaci te bolesti su glavobolja, povraćanje, vratobolja, groznica, bolovi u ledjima i umor. Otrov te bolesti nadraži i živčani sistem i prouzrokuje povraćanje, i to prilično često. Bilo (puls) udara vrlo brzo. Za dvanaest do dvadeset i četiri sata nakon početka bolesti izbija crven,



Vježbe u slobodnom vazduhu daju djeci snagu i život.

obično prvo na zatiljku i na gornjem dijelu grudi. Isprva ne upada jako u oči. To važi osobito za lake slučajeve. Kao i kod ospica, bolest je ova prenosna, još prije no što crven izbila. Ova činjenica zahtijeva, da se na svako dijete, koje je izloženo bilo mogućnosti da se zarazi, pripazi i da se odijeli od druge djece, sve dok se ne ustanovi, da zaista nije zaraženo (1—7 dana).

Njega i liječenje.

Bolesnik se svakojako mora ograničiti na jednu sobu, u kojoj mora biti mnogo svježega zraka, no promaja ne smije da bude.

Treba ga protrljati mlakom vodom, na donji dio tijela metnuti hladan oblog i uštrcati mu hladnu vodu, da groznica spadne. Ako crven sporo izbija, treba bolesnika okupati u toploj vodi i kožu mu protrti vrućom vodom. Ne treba se bojati, da će se crven »unutra utjerati«.

Protiv glavobolje daju se hladni oblozi na zatiljak. Dobro je usta često ispirati s 4-postotnom rastvorinom borne kiseline.

Ako se usta osjećaju, ispira se grlo s rastopinom od jednog dijela vodikovog superoksida na dva dijela vode. Ista se rastopina može upotrebiti i na kvašenje vrata kičicom. Za mazanje kičicom dobra je i ova rastopina: pola kašike zasićene rastopine kiseloga manganovog kalija na pola litre vode. Voda smije biti samo svijetlo (slabo) ružičasta.

Ako bole uši, liječe se toplinom, na dotičnu stranu glave meću se što vrući oblozi ili topla pljoska (flaša) od gume ili na neki drugi način se primjeni toplina. Znaci zapaljenja srednjega uha jesu: bolovi u uhu, osjetljivost kosti iza ušiju, umor i stenjanje za vrijeme sna. Ako je moguće, treba odmah dozvati liječnika. Ako liječnik za vrijeme probuši bubnu opnu, ne će se načiniti otok u kosnoj duplji iza uha, koji bi inače i u lubanju probio. Ako se za rana pažnja obrati na to, znači sačuvati sluh.

Koji put se javi i zapaljenje bubrega, prati ga zadržavanje mokraće i opća vodena bolest. Na uski dio ledja meću se vrući oblozi (na bubrege) i izaziva se znojenje ili vrućim pakovanjem ili parom ili vrućom kupkom; a za vrijeme znojenja dodaj dosta vode bolesniku da pije. Poslije kupke uvij bolesnika u vruće pokrivače, da se znojenje produži. Ne daj ni čaja ni kave ili kakao, a čuvaj se bezuslovno mesa. Dvanaest sati ne bi trebalo uopće ništa jesti. Bolesnikovo stanje je veoma ozbiljno, posveti mu stoga naročitu njegu.

Oni, koji njeguju bolesnika, moraju mu cijelo vrijeme posvetiti i što više izbjegavati dodir s drugim članovima kuće (porodice).

Desinfekcija.

Lučenje iz usta i nosa najbolje je hvatati mekim papirom i smjesta ga spaliti. Tanjuri i drugi predmeti, koje se iz bolesnikove sobe iznose, moraju se parenjem ili kuhanjem temeljito očistiti (desinficirati).

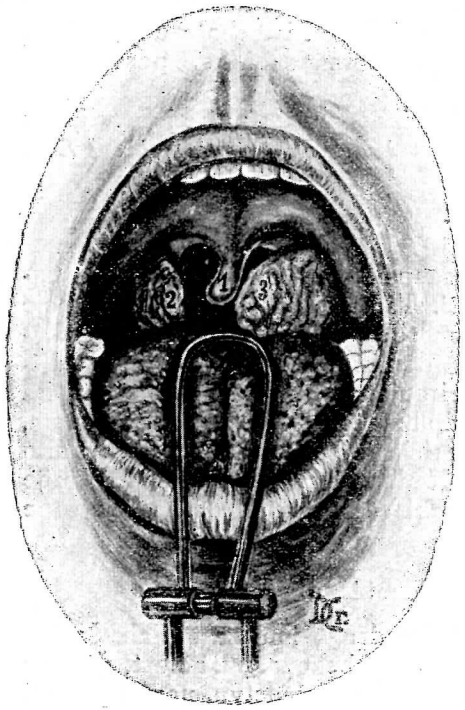
Sapunom za desinficiranje moraju se ruke više puta preko dana oprati. Ne dolazi u dodir s drugom djecom, ako si imao posla sa stvarima iz sobe bolesnikove ili ako si bio baš kraj bolesnika. Ne hvataj kvaku na vratima prije no što ruke opereš. Po sebi se razumije, da se dijete ne smije cjelivati.

Scarlatina.

Scarlatina ili crven to je drugo ime za šarlah. Šarlah se nikako ne smije smatrati za bezopasnu bolest. Čim se šarlah ma u kom obliku pojavi u susjedstvu, nemoj puštati djecu na ulicu ili kakva druga mjesta, gdje se djeca skupljaju; naročito ne boležljivu djecu ili koja imaju vratobolju ili kakve bubuljice po tijelu. Dijete, koje se razboljelo, treba odijeliti od drugih, da bi se spriječilo širenje bolesti. Ni druga djeca iz porodice, u kojoj šarlah vlada, ne bi smjela školu polaziti prije, no što to liječnik dozvoli. Bolesnik nije ozdravio, dok sasvim ne prestane ljuštenje kože.

Desinficiranje poslije bolesti.

Desinficirati se može ovako: bezvrijednosne predmete treba spaliti; haljine, krevetno rublje i slično, što se može iskuhati, neka se kuha po sata. Sudje pak treba vrelom vodom popariti. U sobi treba zapaliti formaldehidgas, koji se dobija isparenjem formaldehida. Soba mora sedam sati biti potpuno zatvorena; tada se otvori i pusti da plin izadje; a sobu tu ne treba upotrebljavati još nekoliko dana, nego je treba dobro zračiti. Zavjese, vunene pokrivače, matrace i t. d. iznesi na sunce i izlupaj ih dobro prije uporabe.

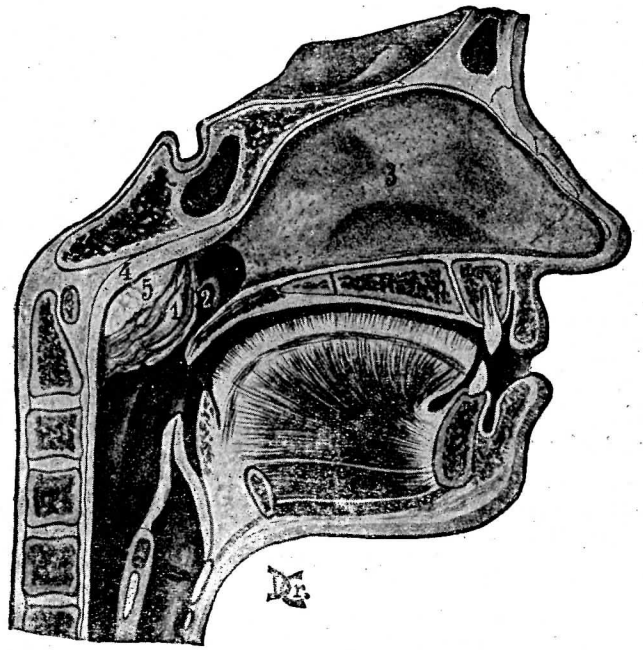


Natečeni krajnici.

Difterija (vratobolja).

Difterija je takodjer opasna bolest, koja se lahko prenosi. Za djecu je vrlo opasna, ali je mogu dobiti i odrasli. Ona se ne nalazi u zraku, iako je može biti u mjehurići, koji se pri kašljanju izbacuju. Da se od zaraze sačuvamo, ne upotrebljujmo one predmete, koji su bili izloženi zarazi. Izazivač bolesti može da se nalazi u mlijeku ili u drugoj hrani. Stoga je potrebno vrlo paziti, da oboljela osoba ne dodje u dodir s hranom, koja je za druge odredjena. Često raznese bolest druga kakva

osoba, koja se zove prenosilac; ista nosi sobom bacile difterije, a sama nije bolesna. Svaki, koji je izložen bolesti, može biti njen prenosilac. Kod difterije kao i kod šarlaha moramo biti vrlo pažljivi.



Natečene žljezde u grlu.

Bolest počinje vratoboljom i groznicom, iako groznica ne mora biti velika. Koji put nastaje slabost, žlijezde na vratu oteknu i postanu vrlo osjetljive. Bjeličaste ili sive pjege javljaju se na krajnicima ili se u dnu vrata obrazuje

neka kožica. Koji put se takva kožica načini u dušniku i uzrok je bolesti, koja je poznata pod imenom »Krup«. Mnogo puta se i nos zarazi. To se primjeti na sluzi, koja se luči i na čestom krvarenju nosa. Vrlo je teško razlikovati lak slučaj difterije od obične vratobolje.

Njega i liječenje.

Ako neko dijete vrat boli, uvijek je najbolje, da se odmah ustanovi, kakvu bolest ima. Može da bude difterija, a može i šarlah; a možda je u začetku i koja druga opasna bolest. Stoga treba što prije liječnika potražiti, što prije, to bolje. Može da bude potrebno, da se da iz vrata ispitati sluz, da bi se bolest točno ustanoviti mogla. Nemoj ni čekati liječnika, nego odijeli odmah bolesno dijete od druge djece.

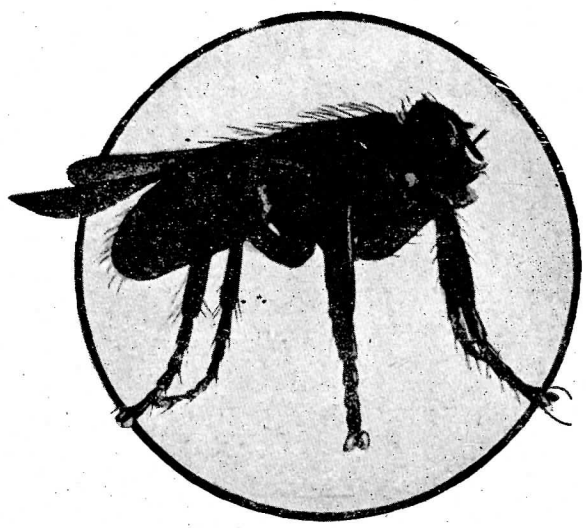
Bolesnika treba odmah smjestiti samoga u jednoj sobi, iz koje se najprije iznese sve, što je nepotrebno. Soba treba da se drži čisto i uredno, da se dobro zrači; osim onoga, koji dvori bolesnika, neka nitko u nju ne ulazi.

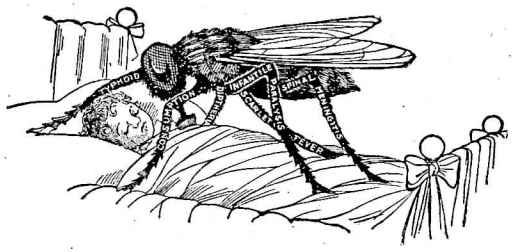
Sa svima stvarima, koje se nalaze u sobi kod bolesnika, treba vrlo pažljivo postupati, da se ne bi bolest na druge prenijela. Sve mjere opreznosti, koje smo već u ovoj glavi kod dječjih bolesti spomenuli, imaju se i u slučaju difterije preduzeti.

Opća pravila.

Bolesti, koje smo u ovom odjelku opisali, najopasnije su za malu djecu; u koliko djecu duže sačuvamo od njih, u toliko bolje. U koliko ranije, što su dakle mladji, bolest dobiju, u toliko je veća opasnost po život njihov. Ako ti misliš, da djecu tvoju ne možeš sačuvati od tih bolesti, to gledaj bar, da bolest na što docnije odgodiš i smanji na taj način mogućnost, da se ona uopće javi.

Nauči djecu, da se od bolesti čuvaju. Stavi im do znanja, da se bolest ne može tek onako »dobiti«, nego da





Muve su najopasniji prenosioci raznih boleština, s kojima imamo da se borimo. Ovako uveličano (kao na slici) izgleda to stvorenje zaista opasno.

je oni sami »na sebe navuku«, ako ne paze, te klice bolesti dospiju u nos i u usta. Pouči ih, da se opasni bacili raznose lučenjem iz nosa, usta i t. d. Ne daj im, da u usta turaju ono, šo su drugi već imali u usti, n. pr. olovke, pisaljke, gume i t. d. Ovo treba često objasniti i u kući dati djeci dobar primjer.

Bolesti crijeva, Škrofuloza i Rahitis.

Medju one priljepčive bolesti, koje su u prošlosti u širokim masama narodnim bile od opasnosti, a i u sadašnjosti kao i u budućnosti mogu imati kobne posljedice, spadaju tifus, kolera i srdobolja. Zajedničko je svojstvo sviju triju, da napadaju crijeva; stoga ćemo ih sabrati pod imenom »bolesti crijeva«. Znanost je dokazala, da su izazivači ovih bolesti neke klice, koje se slobodnim okom ne mogu vidjeti, a koje s hranom ulaze u usta, želudac i crijeva. Da bolest izbije, pretpostavlja se izvjesna slabost i nedostatak tjelesne otpornosti. Jer n. pr. sok u zdravom želudcu u stanju je, da ubije klice bolesti. Iz ovoga izlazi neposredno, da je dužnost svakoga, da očuva svoje tijelo otporno, i da naročito u jelu i piću izbjegava sve, od čega bi se želudac mogao pokvariti. Pojave li se zarazne bolesti u crijevima, obično naglo raste broj bolesnika. U najviše slučajeva uzrok je zarazi voda za piti, u kojoj ima klica bolesti, nečisto mlijeko i druge namirnice za hranu. Stoga je u interesu opće stvari vrlo važno, da se odmah upozna prvi slučaj bolesti i smjesta prijavi vlastima, da iste preduzmu sve mjere opreznosti radi sačuvanja od rasprostiranja ove opasne zaraze. Vrlo se mora paziti, da bolesnik ne zarazi nikoga. Voda, koja nije sasvim bez prigovora, mlijeko i hrana treba da

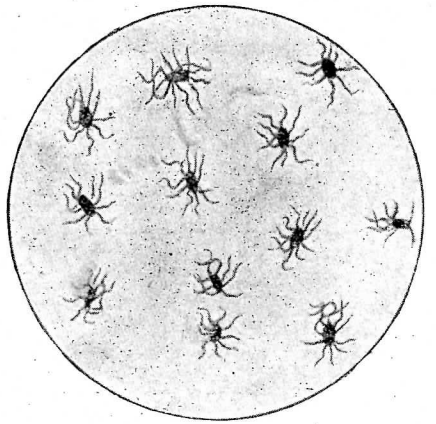
se prokuha prije jela. Najveća opasnost prijeti od izmeta, stoga se isti mora učiniti bezopasnim. To se ovako radi: osobito izmet iz crijeva, koji sadrži mnogobrojne klice bolesti, treba preliti krečnim mlijekom, u kome je jedan dio kreča i tri dijela vode, zatim se ostavi to najmanje dva sata da stoji, prije no što se izruči u prohod, da se tako ubiju sve zarazne klice. Isto se tako postupa i sa mokračom i sa izmetom ili se upotrebi 3-postotna karbolna kiselina ili lizola. Prljavo rublje tek se onda smije dati u pranje, ako je najmanje dva sata stajalo umočeno u sudu, u kome je 2½-postotni rastvor kresol-sapuna. Sudje za jelo i piće mora bolesnik samo za sebe imati. Kad bolesnik ozdravi, moraju se ti sudi deset minuta dugo kuhati u 2-postotnom rastvoru sode, da se oslobode od klica zaraze. Osobe, koje nisu neophodno potrebne za njegu bolesnika, ne smiju ni ulaziti u sobu kod bolesnika. Osoblje, koje dvori bolesnika, mora sve izbjegavati, što bolest može raznijeti. Za vrijeme dvorbe bolesnika treba da dvorilje imaju veliku kaputkecelju, kapu na glavi i druge cipele; pri izlasku iz bolesnikove sobe treba sve ove stvari brižljivo skloniti. Ruke se moraju često prati i desinficirati, n. pr. u ½-postotnoj rastopini sublimata. Sva sredstva za desinficiranje su jaki otrovi, koji se, da bi se sačuvalo od nesretnih slučajeva, pažljivo moraju upotrebljavati i dobro skloniti. Uputstva liječnika moraju se točno držati. Zbog velike odgovornosti i prema bolesniku i prema zdravima najbolje je upotrebiti sposobne bolničare za njegovanje bolesnika, u koliko vlast radi općeg dobra, ne zahtijeva prenos u bolnicu. Kad bolesnik ozdravi ili kad se prenese u bolnicu, moraju se sve stvari u bolesnikovoj sobi, ili takve, s kojima je bolesnik u dodir dolazio, dobro desinficirati, što je najbolje da učine desinfektori, koji su položili državni ispit.

U koliko se bolesti crijeva u pojedinostima razlikuju, opisat ćemo ih ukratko.

a) Tifus.

Po raznim pojavama bolesti tifus se zove i trbušni tifus, gastrična groznica ili živčana groznica. Pjegavi tifus,

koji prenose uši, nije ni u kakvoj vezi s trbušnim tifusom. Od trenutka zaraze pa dok ne izbije bolest prodje 1½ do 3 nedjelje. No u tom medjuvremenu javlja se već slabost. Pravi početak bolesti je, kad izbije groznica, koja se dnevno sa ½ ° C. diže, dok za nekoliko dana ne dostigne 40 ° C. Pored te velike groznice, bilo kuca u minuti 100 puta. Bolesnik se tuži na žestoku glavobolju i na bolove u udovima. Apetita nestaje, a jezik je vrlo bijel. Stolica biva neredovno; koji put nastupa zatvor, no najčešće proljev, koji po obliku i boji ima karakterističan izgled (kao



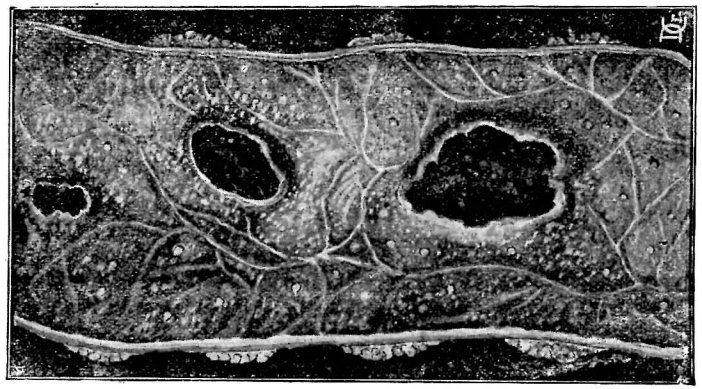
Klice tifusa.

kaša od graška). Trbuh je manje ili više otečen i na dodir osjetljiv. To dolazi od zapaljenja u donjem dijelu tankoga crijeva. Tu postaju čirevi, koji mogu postati opasni, što krvare ili se provale u trbušnu šupljinu. U tim slučajevima život je bolesnikov neposredno u opasnosti i u najviše slučajeva izgubljen. Krvarenje nosa, koje se često javlja u toj bolesti, može da bude opasno zbog gubitka krvi. Bolest ta može da škodi svima organima; može da dodje do zapaljenja bubrega, zapaljenja pluća i plućne maramice, do bolesti srca. U oči padaju i pojave kao u nesvijesti. Koji

put se javlja nemir i bolesnik skače iz kreveta. Tifus može da bude lak i težak. Kod male djece prodje većinom lako. Prosječno traje grozničavo stanje 4 nedjelje.

Liječenje.

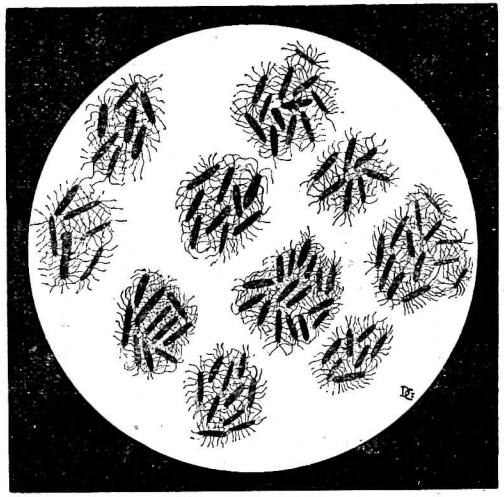
U prvom redu bolesnik mora mirno u krevetu ležati. I stolica i mokraća se mora obavljati u sud, koji se podmetne. Kad treba krevet namjestiti, bolesnik se pažljivo premjesti na drugi krevet. Njega ustiju i kože vrši se kao kod svake teže bolesti. Da se bolesnik ne nažulji od ležanja, upotrebljava se jastuk, napunjen vodom, ili prsten pun zraka. Prvih nedjelja bolesti dobro utiču potpune kupke



Čir od tifusa u crevima.

od 32° C. ili manje, koje traju 5—15 minuta. Bolesnik se pažljivo iz kreveta izdigne i u vodu stavi, a glava i lice mu se pokvasi hladnom vodom. Za vrijeme kupanja bolničarka snažno trlja svu površinu kože, izuzev kožu na trbuhu, uslijed toga nastupa dobra reakcija i izbjeći će se osjećaj hladnoće. Ako nastupi jeza i cvokotanje zubiju, kupka se mora odmah prekinuti i bolesnik izbrisati i protrljati. Kad je groznica 40° C. i više, može se kupanje ponavljati svaka

tri do četiri sata. Kod i inače slabih bolesnika upotrebljava se samo hladno pranje. I kupanje i pranje se mora izostaviti, kad crijeva krvare, i kod zapaljenja pluća ili bubrega. Nemir i glavobolja otklanja se primjenom hladnih obloga. Ishrana je vrlo važna. Samo tečna, ali snažna hrana mora da se daje, i to svaka tri sata. Pored mlijeka daje se i bijela kava, raskuhana riža ili ječam, čorba od brašna, pirinač, sago može i sa žumancetom ili pjenom od bjelanaca. Kakao se smije davati samo kod proljeva, jer on zatvara. Da se



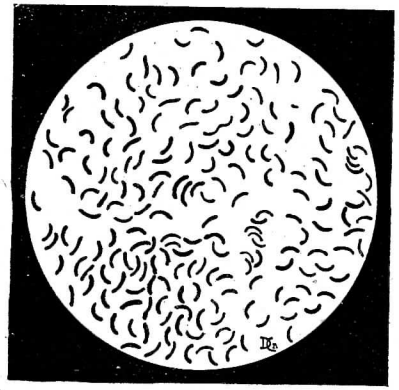
Bacili od tifusa.

crijeva ne razdraže, moraju se svi čvrsti dijelovi zadržati na situ. Stoga se tek peti dan, pošto je groznice nestalo, može pokušati s davanjem nakvašenoga dvopeka. Poslije osam dana prelazi se postepeno na kašu od krompira, grisa, riže, špinata, (spanać) i t. d. Javi li se na novo groznica, mora se ponovo držati vrlo stroga dijeta i davati samo tečna hrana, jer postoji opasnost, da se bolest po-

vrati. Tek tri do četiri nedjelje, pošto je groznica prestala, smije se davati bijeli hljeb s maslom i lako zelenje. Naskoro poslije toga može onaj, koji je ozdravio, da upotrebi hranu kao i zdravi, svakako pazeći i izbjegavajući ono, što se teško probavlja. Poslije bolesti se obično javi veliki apetit, taj se mora stišavati češćim malim obrocima; pogrješka u ishrani i pretovarenje stomaka ima se još vrlo dugo izbjegavati.

b) Kolera.

Kolera je upravo proljev s povraćanjem, no razlikuje se od istoga zbog svoje opasnosti i velike priljepčivosti. Od zaraženja i izbijanja bolesti prolazi samo kratko vrijeme, prosječno tek nekoliko dana. Bolesnik povraća, bez



Bacile od kolere.

da se može zaustaviti, i često se javlja rijetka stolica, koja opominje po izgledu na vodu od riže. Pošto sve više sokova nestaje iz tijela, javlja se žeđ, koja muči, a koja se zbog povraćanja ne može gasiti. Koža se hladi, siva je i nerastežljiva; mišići se grče; trbuh je upao kao čamac; glas je promukao; izdavanje mokraće zaostaje; bilo se

jedva osjeća, temperatura većinom opada; nesvjestica nastupa. Ako bolesnik ne može da izdrži taj napad, za dan dva nastupi i smrt. No može i da se bolesnik oporavi. Istina, mnogi umiru poslije, zbog slabosti, a osobito ako se razbole od druge neke bolesti.

Liječenje.

Smjesta je potrebna liječnička pomoć, i to najbolje u bolnici. Najveću mirnoću u krevetu zahtijeva i najlakši slučaj kolere, šta više i onda, kad se samo posumnja na koleru. Bolesnik mora imati stalnu toplinu, koja se dobija pokrivačima, flašama i toplim oblozima na trbuhu. Radi iste svrhe daju se tople kupke i vruća uštrcavanja. Da se crijeva oslobode otrova, mnogo doprinosi ispiranje crijeva, više puta dnevno s 1%tnom tanin-rastopinom od litre vode, tople 40 ° C. Grčevi u mišićima savladjuju se vrućim umotavanjem ili trljanjem s vrelim oleinom. Da se bolest ne bi razvila zbog klica, treba se najtočnije pridržavati onoga, što je navedeno uopće kod bolesti crijeva.

U koliko se zbog povraćanja može, daje se tečna hrana. Protiv žedji uzima se po gutljaj hladne vode ili gutanje malih komadića čistoga leda. Ishrana mora biti nedjeljama vrlo jednostavna; pogrješke u ishrani moraju se izbjegavati. Što je kod tifusa kazano za pojedinosti u hranjenju, važi i ovdje.

c) Srdobolja.

Srdobolju ili dizenteriju obilježu proljevi, skopčani s bolovima, i skoro neprekidan napon radi stolice. Sjedište ove bolesti je upravo u debelom crijevu; izgled stolice je kao žabljak ili naduvena zrna sago. Prema razvitku bolesti dolazi u sluznoj koži crijeva do gnojenja ili do krvarenja, i prema tome je bijela ili crvena srdobolja; često se javlja u oba oblika. U početku bolesti groznica je 40 ° C., docnije znatno opada ili i sasvim prestane. Zbog velikog gubitka sokova iz tijela, ubrzo se javlja velika slabost bo-

lesnika; ne poboljša li se ovo stanje skoro, bolesnik za najviše dvije nedjelje propada. U mnogo slučajeva bolest ta javlja se potajno, bolesnik se vuče, više ili manje se zlo osjeća i zbog griješke u ishrani ili zbog nahlade naglo mu se pogorša stanje i poslije nekoliko mjeseci propada. Poslije ove bolesti može doći po život opasna bolest bubrega i zapaljenje trbušne maramice.

Liječenje.

Najprije se kakvim lijekom za čišćenje crijeva odstrane štetne materije. Najbolje je sredstvo za to ulje od ricinusa, od koga se uzme 1—2 kašike za jelo u vrućem čaju, kavi ili limunadi. Docnije je dobro piti čaj od hrastove kore. Slično kao kod kolere vrlo dobro čini, kad se više puta dnevno uštrca 40° C. vruća rastopina 1%-tnog tanina u količini od 1—2 litre; naročito dobro utječu kod srdobolje Protiv trbobolje pomažu vrući oblozi. Da se bolest ne povrati, jedno vrijeme se trbuh toplo umotava.

U pogledu ishrane važi što i za tifus. Izostaviti treba meso i jaja, jer zlo utiču na tu bolest.

Škrofuloza.

Škrofuloza je bolest dječjega doba. Ispoljava se u mjesnim, dugotrajnim zapaljenjima kože, sluzne kože i žlijezda i vrlo se sporo liječi. Često je naslijedjena ili se razvija iz opće tjelesne slabosti. Nedovoljna hrana, suvišna hrana, rdjav način ishrane, nedostatak očvršćavanja na svježem zraku i suncu izazivaju škrofulozno stanje. Prelazi u rahitis i u tuberkulozu. Takova se djeca brzo umore i razdražljiva su.

Na koži izbijaju bubuljice i vlažni lišajevi, koji se rado javljaju na ušima i na nosu, dalje pak čirevi. Od sluznih pokožica naročito napada na onu u nosu. Stalni katar u nosu i grkljanu spriječava normalno disanje. Oticanje nosa, grkljana, uvečavanje krajnika pogoršavaju stanje.

Često se javlja i zapaljenje krajnika. Pošto se većinom diše na usta, obole i grkljan, dušnik i pluća. I na očima se vidja zapaljenje, a koji put se oboli i srednje uho. Jedan od najbitnijih znakova škrofuloze je oticanje limfačnih žlijezda, od kojih vrat izgleda neprirodno debeo i često se i zagnoji.

Tuberkuloza u docnijoj dobi često se svodi na škrofulozu u djetinjstvu.

Pod povoljnim životnim prilikama ta se bolest može izliječiti.

Liječenje.

Kao što je već gore naznačeno, treba tijelo cjelishodno njegovati, razumno očvršćavati i zdravu hranu davati. U svakidašnjem programu moraju biti: kretanje na suncu, na svježem zraku, hladne kupke ili pranja. Izbjegavati treba škodljiv upliv nečistoće, neizračene stanove, zarazne bolesnike i t. d.

Kao dobro se pokazalo trljanje kože sa sapunom za mazanje, koji se oko deset minuta ostavi na koži i zatim s toplom vodom spere; ovaj se postupak završava sa sasvim kratkotrajnim hladnim pranjem. Lišajevi i čirevi se moraju prvo suncu izložiti oko pola sata i onda uviti čisto, najbolje je zavoj namazati sa 3%-tnom sumpornom mašću, da se ne bi zalijepio. Na oči je dobro metati tople obloge iz čaja od titrice. Nos se ispira s toplom blagom slanom vodom. Od koristi su vrući i hladni oblozi naizmjence ili okuhane hrastove kore, koje se meću na žlijezde; s masiranjem istih moramo biti pažljivi. Hrana treba da je raznolika, pretpostavljati treba dosta svježega voća, zeleni, salate, uopće biljnu hranu. Mlijeko se smije nekuhano piti samo u slučaju, ako pouzdano znamo, da su životinje zdrave, od kojih je mlijeko. Izbjegavati treba jela, koja se teško probavljaju, kao na masti pečeno i prženo, kiselo, slatko, kao i meso. Mjesto Lebertrana istu uslugu čini dobro ulje za jelo, koje se kašikom daje eventualno sa nešto hljeba.

Rahitis.

Rahitis ili engleska bolest često se javlja u ranom djetinjstvu. Većinom boluju od nje djeca od jedne do dvije godine. Glavni je uzrok necjelishodna hrana; a pogoršavaju stanje nezdrav stan, kao i neki drugi uzroci.

Osebujnost te bolesti je promjena kostiju. Iste omekšaju i iskrive se. Šavovi na lubanji zarašćuju vrlo sporo, a trebalo bi da zarastu početkom druge godine. Oblik lubanje je zdepast i stinjen. Dijete se dere, ako ga uhvatimo pod ruke i dižemo, jer osjeća bolove u oboljelim kostima grudnoga koša i u ledjima. Krajevi rebara su s grudnom košću nešto zadebljano srasli i čine t. zv. rahitične brojanice. Grudna kost se većma ispupči i obrazuje se rahitična kobilica (tičje grudi). Bolesne kosti u karlici sužavaju karlicu i za ženske u docnijem dobu mogu da budu smetnja porodjaju. Najviše upadaju u oči iskrivljene noge u raznim oblicima, O-noge, X-noge. Članci na kostima su udebljani, naročito na rukama (t. zv. dvostruki članci). Zubi su neuredni i rdjavi. Trbuh je nezgodno odebljao, a cijelo dijete obično malo. Izgled mu je blijed. Znoji se, i to u zatiljku. Često u početku bolesti dijete je nemirno i ništa ga ne zanima. Mnogi svode i grčeve na englesku bolest. Zahtjev za jelom je neredovan; često se javlja proljev, koji slabi. Poslije nekoliko mjeseci trajanja, skoro sama od sebe prolazi ova po život bezopasna bolest. Kosti očvrsnu; manja unakaženja se izgube, a veća naravno ostaju za sav život.

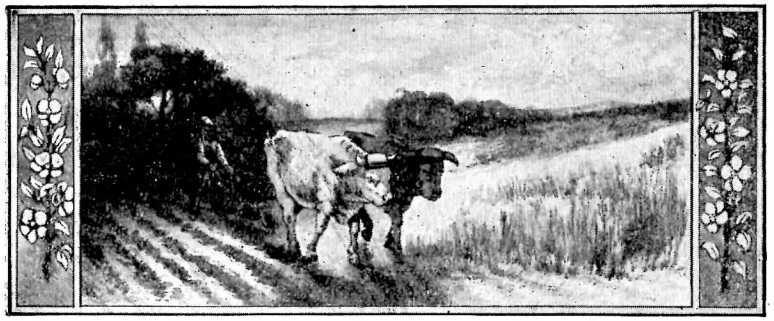
Bolest se ta sastoji u tome, da tijelo nije sposobno da kreč iz hrane zadrži u tkivu, naročito u kostima. Prije se držalo, da je uzrok ove bolesti nedostatak kreča u hrani. U novije doba se pak uzima, da nedostatak izvjesnih drugih sastojaka u hrani prouzrokuje naročite bolesti.

Ove po život i zdravlje vrlo važne sastojine nazvane su vitamini.

Antirahitični vitamin treba da se nalazi osobito u masti, u mlijeku i u Lebertranu, osim toga u žumanjku, svježem zelenilu, voću i žitu. Toplinom se gubi. Njegov nedostatak u hrani uzrok je rahitisu, što naročito važi za organizam u rašićenju.

Liječenje.

Na osnovu ovoga tumačenja je najvažnije paziti na hranu, ako hoćemo da se izliječi, odnosno izbjegne rahitis. Vještačko hranjenje kao i dugo kuhanje jela nije dobro. Za odojče je najprirodnija i najbolja hrana materino mlijeko ili mlijeko od dojkinje ili zdravo kravje mlijeko. Ako se dijete vještački hrani, daje mu se više puta na dan, odvojeno od mliječnih obroka, sok od naranče. Preporučuje se kao dodatak mlijeku Lamanovo biljno mlijeko. Čim zubići izbiju, daje se i zelenje u obliku kaše. Poslije pored mlijeka i masla, prijesnoga voća, podaj sokove od voća, pšeničnu hranu, orase, sve za promjenu. Djecu treba čuvati, da se ne prejedu. Pored pažnje na ishranu ne treba zaboraviti kupanje i pranje, pa i hladnije, radi očvršćavanja. Vrijednost svježega zraka i sunca spomenuta je već više puta i ne smije se ni kod rahitisa zanemariti. U oblačnim danima zamjenjuje dosta dobro sunce, zračenje s umjetnim suncem. Ležanje u krevetu traži se samo, kad su kosti suviše mekane. Liječenje zaostalih unakaženja može samo uz liječničku pomoć da bude, i to s uspjehom samo onda, kad se odmah započne, čim je bolest prošla.



Kako ćemo se sačuvati od bolesti.

Da se sačuvamo od priljepčive ili ma koje druge bolesti, treba da nam je krv dobra. Krv kao i svaki drugi organ ili tjelesno tkivo postaje iz gradiva, koje naše tijelo prima u sebe. Da se dobije dobra krv, mora biti dobra hrana, voda za piće čista i zrak za disanje takodjer čist. Kretanje, spavanje i odmor su vrlo važni, no hrana je najglavnija pri izgradnji zdravlja.

Iz zle hrane ne može postati dobra krv. Čovječje tijelo ima vanredne sposobnosti; ali iz zle hrane ne može da načini dobru krv. Dobra se hrana može pokvariti, ako se zlo melje, patvori, kao i nepažnjom, rastvorom, slabim kuhanjem i na razne druge načine. Neke namirnice su malo upotrebljive. Organi za probavljanje mogu da u čovječjem tijelu učine s hranom, koja se u tijelo unosi, što najbolje umiju; samo tijelo ne proizvadja hranjiva sredstva.

Razumno hranjenje.

Hrana, kojom su se ljudi prvobitno hranili, sastojala se iz raznih vrsta pšenica, voća, oraha i zelenja. U istima se nalaze sve hranjive sastojine, koje su pri običnim okolnostima dovoljne, da se održi snaga i zdravlje, i u svom prirodnom sastavu su slobodne od klica bolesti. Izbor je

tako velik, da se u svako doba godine, za svako podneblje i svako zanimanje može naći, što najbolje odgovara. Treba da se vodi račun prema prirodi ukusa i potrebe svakoga pojedinca. Zdrav razum i zrelo rasudjivanje, slobodno od fanatičnih nazora, trebalo bi svakoga da rukovode pa da izabere dobru hranu, koja mu prija i odgovara njegovim potrebama; jer svi ljudi ne mogu isto jelo da podnesu.

Hrana treba da je jednostavno zgotovljena.

Najbolja je jednostavno zgotovljena hrana. Mješavina od mnogo jela, koja su premasno zgotovljena, sa mnogo začina ili suviše poslastica, ne čini nikome dobro. Upotrebi odjedanput samo malo raznih jela, ali se uopće staraj za veliki izbor. Sve potrebne hranjive sastojine moraju se nalaziti u jelu, ako ne ćemo da tijelo pati. Ako je sve drugo u redu, može čovjeka da održi u savršenom zdravlju zdrava hrana, dobro sastavljena i ukusno zgotovljena, ako se upotrebi kako treba. Sve druge zdravstvene mjere ne mogu popraviti ono, što se pokvarilo zlom hranom.

Namirnice po vrijednosti.

Naročito mnogo vrijede jela od žita, u kojima se nalaze sve prvobitne hranjive sastojine. Finome brašnu, uglačanome pirinču i mnogim drugim preradjenim žitnim proizvodima nedostaju izvjesne bitne sastojine, koje su se uništile preradbom.

Novija ispitivanja hrane pokazala su, da se izvjesne sastojine hrane, koje se zovu vitamini, nalaze u ljusci žitnih vrsta i svježega voća, u prijesnom mlijeku, u žumanjku i svježem zelenju. Posljedica hrane bez vitamina je, kao što se kaže, rahitis, skorbut, beriberi i pelagra. A mogu nastati i drugi zdravstveni poremećaji. Osim toga potrebna je za održanje našega zdravlja i za dobru ishranu još i neka količina nekuhane hrane. Mlijeko je jedno od najboljih hranjivih sredstava, ako dolazi od zdravih krava i ako se s njime postupa s dovoljno pažnje. Osobito je potrebno mlijeko djeci, koja rastu. I ono lako postaje nečisto i onda stvara povoljno tlo za razviće klica bolesti, kao tifusa i srdobolje. Mlijeko se mora držati na hladovitom mjestu, pokriveno i uvijek se mora čuvati od muha, jer muhe vrlo rado prenose klice bolesti sa zaraženih predmeta na životne namirnice. Mlijeko, koje se daje maloj djeci, treba da se drži na ledu ili u podrumu ili da visi u kablu u studencu.

Sir ima u sebi mnogo hrane. Ako se, pazeći na čistoću, iz dobroga mlijeka zgotovljava kako treba, zdrava je hrana i lako se probavlja. Skorup je životinjska mast u najboljem obliku. Ako se maslo upotrebljava, treba da je svježe i čisto, jer zlo maslo nikako nije bez prigovora.

Manje šećera!

Šećer je od velike hranjive vrijednosti. Za našu hranu potrebna je izvjesna količina šećera. Ali najviše ljudi troše mnogo šećera, više no što treba. Probavljanjem pretvara se škrob u šećer. Dobro sastavljena hrana ima dovoljno šećera, koji je tijelu zaista potreban. Doda li se k tome naročita količina šećera, koju jedemo u obliku bonbona, sirupa, peciva, marmelade i t. d., vidi se, kako smo u opasnosti, da upotrebimo i suviše šećera.

Šećer lako prelazi u vrijenje, ako se uzima u većoj količini, no što može želudac da probavi, što prouzrokuje u želudcu kiselinu, katar u želudcu i druge slične bolesti. Preopterete li se jetra ili bubrezi, obolit će ovi organi za uvijek. Osobito bi trebalo izbjegavati obilnu upotrebu šećera i mlijeka skupa.

Orasi kao hrana.

Orasi su hrana. Tako bi ih trebalo smatrati, a ne jesti ih izmedju objeda. Svakako od tuda dolazi težina, koju neki ljudi osjećaju, kad jedu orase. U orasima je mnogo masti i bjelančevina, stoga su za neke ljude teško probavljivi. Ako se ne ižvaču dobro ili se jedu u svako doba, od njih pozli.

Iz oraha se mogu u raznim oblicima zgotoviti zdrava i ukusna jela. No od jela od oraha ne treba mnogo jesti.

Voće.

U voću ima kiselina i neorganskih soli, koje tijelo potrebuje. Stoga je dobro, da svatko jede po malo voća. Nekoji ne mogu da podnesu vrlo kiselo voće, no isti mogu izabrati nekisele i blage vrste voća. Ljudi, koji ne kuhaju kao što treba, ne podnose voće i zelenje skupa; možda to daje povoda, da neki misle, da uopće ne mogu jesti voće.

Ako se šećer jede u većoj količini, poremetiće se želudac i creva.

Šteta od mesne hrane.

Sasvim su pogrješni nazori o vrijednosti mesa kao hrane i o njegovoj potrebi. Iako mnogi tvrde, da meso nema veliku hranjivu vrijednost, ipak ga još mnogi ljudi smatraju kao glavnu sastojinu njihove hrane. U najboljem slučaju meso je hrana iz druge ruke i već kao takova nije najbolja. Životinja stvara hranu iz onoga, čim se hrani sama, a ne dodaje nikoje druge

hranjive sastojine. Ako čovjek jede životinjsko meso, dobiva samo ono, što nije bilo potrebno životinji za održanje njenoga života, računajući i otpatke raspadajućeg se tkiva životinjskog tijela. Neki od ovih otpadaka draže istina u velikoj mjeri, no ne hrane baš ništa.

U običnim prilikama imaju naši organi za lučenje dosta posla, da izluče normalne otpatke tijela. Ako se jede meso, imaju organi za lučenje više posla i u isto vrijeme pati i naše zdravlje. Osim toga i mnoge životinje su bolesne. Prava je odvažnost upotrebljavanje životinjske hrane. Neke od bolesti, koje smo opisali, n. pr. tuberkuloza i rak, često dolaze od mesne hrane.

Naročito bi se trebalo kloniti svinjskog mesa kao hrane. I Sveto Pismo ga zabranjuje, jer je nečisto. (Vidi 5. Mojs. 14, 8 i Is. 66, 17.) Prirodne životne navike svinjčeta ponižavaju ga; stoga se i ne može smatrati njegovo meso kao zdrava hrana za čovjeka.

Tako i ribe, koje dolaze u kanale, gdje se skuplja smrad, nisu zdrava hrana. A treba misliti i na to, da se ribe brzo raspadaju. Prodaju li se daleko od mjesta, gdje su uhvaćene, ili se ne mogu na hladnom mjestu držati, to je osobito pri toplom vremenu njihova upotreba u pitanju i često vrlo štetna.

Čaj, kava i slična pića.

U koliko njihova hranjiva vrijednost dolazi u obzir, sasvim je nepotrebna njihova upotreba, jer one nisu hrana. Zbog njihovoga draženja mnogi ih smatraju za hranjive. U čaju i u kavi nalaze se otrovne sastojine, koje vrlo draže živce u želudcu, za tim one u mozgu, pa u srcu i u cijelom tijelu. Poslije ovakvog podražaja dolazi slabost ili opadanje snage. Ono, što izgleda kao dobitak u snazi, samo je djelovanje otrova. Ako netko šiba konja, ne daje mu ujedno i snagu.

U čaju i u kavi nalaze se sastojine, koje utječu na želudačni sok i spriječavaju varenje. Umjesto da dadu tijelu nešto dobro, oni mu oduzimaju od snage. Njihovo stalno

upotrebljavanje zaista je štetno. Ako draženje utječe na živce, to znači više rada no odmora; malo po malo troši se snaga, a posljedica su opća slabost živaca s glavoboljom, nesanica, lupanje srca, slabost varenja i razna druga zla.

Upotreba tih pića često prelazi u naviku, stoga je dobro sjećati se, da nisu hrana. Najpametnije je izbjegavati sve slično, kao čaj, kavu, duhan i alkohol.

Šta pomaže dobra probava?

Od velike je važnosti pri hranjenju sirova hrana. I čovjek treba kao i životinje prijesnu hranu. Njegova sprava za probavu sa šest metara dužine treba da radi, a ako nema posla, nije u redu. Nastupa zatvor, i ljudi su tada upućeni na pilule, koje treba da svrše posao. Celuloza u zelenju vrlo je važna, jer zadaje crijevima dosta posla. Salata, kelj i najviše drugoga zelenja prirodna su sredstva za čišćenje crijeva.

Treba uzimati dosta čvrste hrane, da se čovjek nauči na dobro žvakanje. Time se žlijezdama za pljuvačku daje prilika, da vrše svoju važnu zadaću pri probavi i ujedno se nastoji, da i zubi imaju posla i da se u dobrom stanju održe. Zubi se nalaze samo u ustima, a ne i u želudcu. Žvakanje dakle mora da se u ustima zbiva, i što duže ostane hrana u ustima, — naravno do neke izvjesne granice — u toliko se manje zadržava u želudcu. Proguta li se neižvakana hrana, to će ista na svom putu, dugačkom oko šest metara, da prouzrokuje teškoće, a o dužini vremena da i ne govorimo. Dobro žvakanje u vezi je s dobrom probavom. Nemaš li dosta vremena za jelo, bolje jedi manje, ali sažvaći dobro.

Od kolike je važnosti urednost u jelu, ne može se dovoljno naglasiti. Jedenje u svako doba pokvarit će i najbolje organe za probavu, a to je vrlo blizu sloma. Neurednosti takove utječu na probavu, zahtijeva za jelo nestaje. Poremećaji u probavi često ne dolaze zbog same hrane, nego više od načina, kako se jede, i navike, da se

jede izmedju objeda neuredno. Za mnoge bi bilo bolje, kad bi na dan jeli samo dva puta.

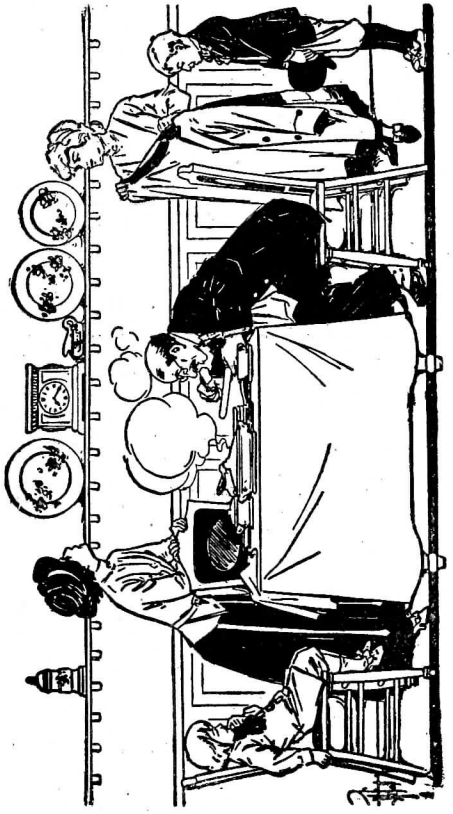
Ako se neko prejede, to može da bude uzrok mnogim bolestima. Ne hrani ono, što se pojede, nego ono, što se probavi. Prekomjerna hrana ne koristi, a daje tijelu samo više posla, da se oslobodi onoga, što je suvišno. Osjećanje umora, koje nastaje kad se čovjek prejede, često se nepravo smatra kao znak gladi, a uistini je vapaj izmučenoga želudca za odmorom. Šta više, prekomjerna hrana je često uzrok teških bolesti zbog nezdravog stanja, koje se izaziva u tijelu raspadanjem hrane.

Prenatrpanost želuca jedna je od najvažnijih uzroka mnogih bolesti.

Ima još nešto. što potpomaže dobru probavu, a to je rad ili tjelesno kretanje. Umjereno kretanje poslije jela obično čini dobro, ali ne suviše, jer obično organi za probavu u to doba potrebuju veću količinu krvi. Mehanizam čovječjeg tijela je sagradjen da se kreće, i on se mora kretati, da ostane u redu. Božja je zapovijest, da čovjek jede hljeb svoj u znoju svoga lica. (Vidi 1. Mojs. 3, 19.) To znači, čovjek treba da radi, dok se ne oznoji, ako hoće da bude u stanju, svoju hranu da preradi.

Poslije rada nastaje odmor; tu se razumije i spavanje.

Za vrijeme odmora tijelo se jača. U glavnom, za vrijeme spavanja hrana se u tijelu asimilira, tijelo se gradi i oporavlja. Sve to pomaže zdravlje i spriječava zarazne bolesti.



Jelo na brzu ruku kvari zdravlje i obiteljsku idilu.

Vanjska i unutarnja čistoća tijela.

Žrtvom zaraznih bolesti padaju pretežno takovi, koji su zbog svoje male otporne snage prema bolestima najosjetljiviji. Klice bolesti uspijevaju najbolje u tijelu, koje je puno prirodnih otrova. Ako je tijelo već zauzeto odstranjivanjem nenormalne količine otpadaka, to se ono nalazi u takovom stanju, koje slabi njegovu otpornu snagu prema klicama bolesti.

Prirodna sredstva za čišćenje.

Voda je prirodno sredstvo za čišćenje i rastvaranje i djeluje kako iznutra u tijelu, tako i spolja. Ona je prirodno gradivo za pranje tjelesnih tkiva. Ona rastvara otpatke tijela, koji se tada u rastvorenom stanju kroz razne organe za lučenje udaljuju iz tijela. Iz ovoga se vidi, da tijelo mora da primi dovoljnu količinu vode, da omogući ispravan rad svakoga organa i svake žlijezde i da stvara glavno sredstvo za lučenje. Voda je potrebna kako za primanje sastojina hrane, tako i za izlučivanje otpadaka u tijelu.

Dakle veoma je važno pitanje, koliko će vode popiti neko za 24 sata. Čovjek može biti duže vremena bez hrane, ali bez vode ne može dugo živjeti. Zdravlje u mno-

gome zavisi od količine čiste vode, koju u sebe primi. Mladi ljudi trebaju više vode no stariji.

Ne ispiraju se samo otpatci s vodom, već i svaka čelija prima svoju hranu posredovanjem ovoga toka vode. Plazma ili tekući dio krvi je tekućina, u kojoj krvne ćelice žive vrlo slično ribama u moru. Otrovi u tijelu moraju se tako rastvoriti, da ih organi za lučenje budu u stanju izlučiti ili izbaciti. Najvažniji su organi za ovaj rad: bubrezi, koža, pluća i crijeva.

Lučenje pomoću bubrega.

Bubrezi su glavni organ za lučenje nepotrebnih sastojina iz tijela. Bubrezi luče više vode i u njoj rastvorene otrove iz tijela, no ma koji drugi organ. U normalnim prilikama treba oni dnevno da izluče četvrt litre mokrače na svakih 12 kilograma tjelesne težine. Ako broj tjelesne težine podijelimo sa 12, dobit ćemo broj, koji nam kazuje, koliko puta po četvrt litre mokrače treba tijelo naše da izbaci. Zdrav čovjek mokri za 24 sata prosječno 1 do 1½ litre urina.

Dnevno bi trebalo popiti prosječno šest čaša vode, kad je vrijeme hladno, a osam, kad je toplo. Tko se jako znoji, potrebno mu je i više. Količina se ta upravlja uopće i prema upotrebljenoj hrani; voće i neke zeleni daju veliku količinu vode. Izuzev slučajeve, kad netko pati od srca ili ima vodenu bolest, to postoji opasnost od pića mnogo vode, i ako se više od jedanput popije. Uporaba veće količine vode za vrijeme jela zla je navika; pri tome se jelo samo proguta, bez da se dobro sažvače.

Lučenje kroz kožu.

Lučenje vode i otrova kroz kožu je važna pojava. U koži se nalazi mnogo malih znojnih žlijezda, od kojih je svaka uzani odvodni kanal, kroz koji se luče otrovi iz tijela. Pa i kad se ne primjećuje znojenje, zbiva se to lučenje. To se može dokazati, ako se jedan dio tijela po-

krije s odijelom od gume. Ne pretjeruje se, ako se tvrdi, da čovjek izluči kroz kožu, iako se to uvijek ne vidi, četvrt do pola litre vode. Kod jačega znojenja ta je količina znatno veća.

Lučenje kroz pluća.

I kroz pluća izbaci čovjek znatnu količinu vodene pare. To se može dokazati, ako se duhne na jednu hladnu staklenu ploču. Međutim se ne može lako procijeniti količina vodene pare, izlučene na ovaj način, jer sadržina vlage zavisi mnogo od zraka. U kišovite dane pijemo vrlo malo vode, dočim kad je dan suh i vjetrovit, treba nam i veća količina vode. Ne ćemo pretjerati, ako kažemo, da čovjek dnevno izbaci kroz pluća jednu do dvije čaše vode.

Lučenje kod djece i odraslih.

Brojevi, koje navedosmo za lučenje vode i otrova kroz kožu, bubrege i pluća, važe za odrasle osobe. Za djecu je taj srazmjer nešto veći.

Ukratko, osoba, koja ima težinu od 60 kilograma, treba dnevno da uzme šest do osam čaša tekućine, pa da bubrezi oko jedne i po litre, koža do litre, a pluća od prilike isto toliko mogu da izluče.

Ako nije lučenje kao što treba, smanjuje se otporna snaga prema bolestima, i čovjek se osjeća umoran i iznuren. Ili je nemiran, ne spava noću, boli ga glava ili ledja ili ima lupanje srca. Organi za probavu su u neredu. Neki vide u tome znak žučne bolesti, drugi misle, da je to zatvor; a mogu biti oba ta uzroka, jer je malo vode u tijelu. Organi za lučenje zbog nedostatka vode ne mogu da vrše svoj posao.

Ako se jedna ili više od gore navedenih pojava jave, treba paziti na lučenje. Pazi na bubrege, pij dvostruku količinu vode i hrani se nekoliko dana samo lakom hranom i jedi mnogo voća. Umnoženo tjelesno kretanje zahtijeva veću količinu vode i pomaže u radu sve organe za lučenje.

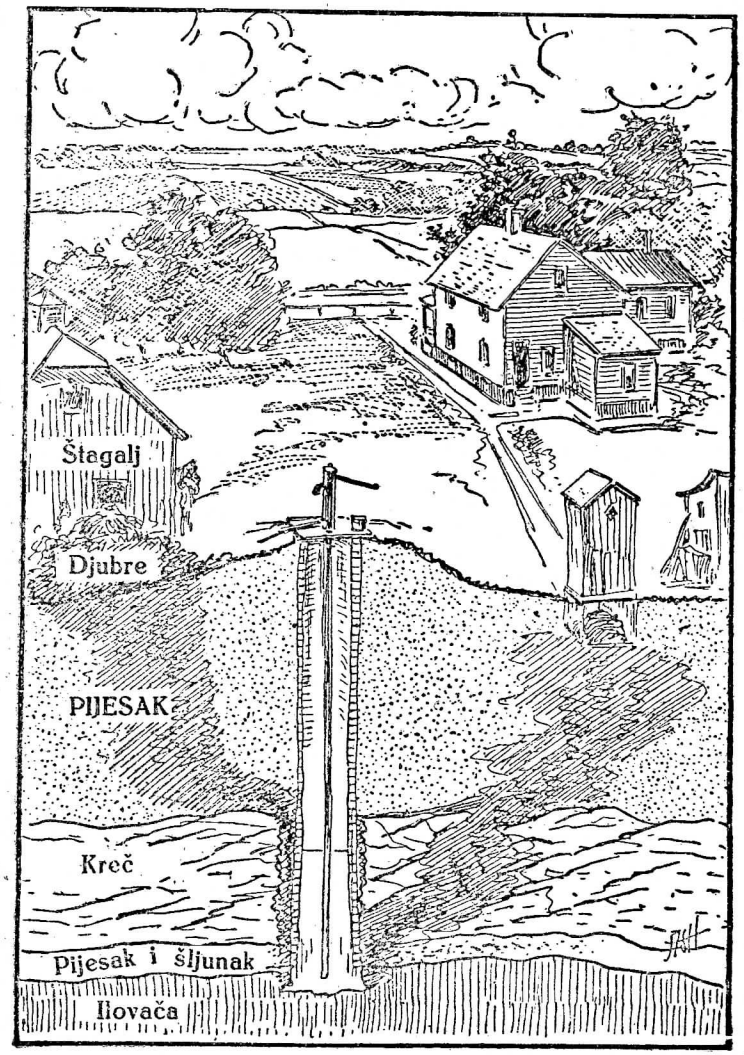
Dobar lijek za nahladu i influencu.

Iskustvo nas je naučilo, da obilno piće vode služi kao lijek, a ono će nas i sačuvati od nahlade i influence, a nedavno je s vanrednim uspjehom primijenjeno piće vode i za liječenje gripe. Ako netko od gripe oboli, odmah se moraju organi za lučenje zaposliti, da pomognu tijelu u borbi protiv bolesti. Prvo uzmi jedno lako sredstvo za čišćenje, što se može ovako pripraviti:

U jednoj litri vode rastvori žlicu kuhinjske soli. Tako se dobiva normalna rastopina soli. Bolja je vruća voda od hladne, no ako ti je ista odvratna, uzmi hladnu. Ako se od iste popije svakih pet minuta po jedna čaša, dok se ne popije sve, to obično utječe na čišćenje; a ako ne, brzo će se upiti i organe za lučenje na rad podsreknuti. Poslije uporabe slane vode, malo poslije, mogu se s uspjehom upotrebiti dvije do četiri čaše tople limunade s malo šećera, tako da se za jedan sat od prilike popije četiri do osam čaša vode. Tako obično piće vode u vezi s toplom kupkom nogu i parnom kupkom, i ako je moguće poslije toga odmor u krevetu, vanredno dobro čini. Kod influence treba produžiti piće vode i svaka dva sata popiti bar jednu čašu vode, i na taj se način postarati za dobro lučenje. Pij toliko vode, koliko ti prija. To će pomoći tijelu, da izmet (otrov) izbaci i da ga sačuva od pogoršanja.

Kupanje u kadi.

Do sad smo govorili o vodi kao o sredstvu za čišćenje u unutrašnjosti tijela; ali ne smijemo zaboraviti, da je ona isto tako važna i za spoljašnost. Vruće kupke pomažu lučenje, jer otvaraju pore na koži. Tko se duže kupa u vrućoj vodi, taj slabi. Stoga treba da je vruća kupka kratka; poslije nje pak radi jačanja živaca treba upotrebiti hladnu vodu. Kratka hladna kupka, a poslije nje snažno trljanje s naglim sušenjem je osobito sredstvo za jačanje živaca; mnogima bi veoma koristilo, kad bi je svakog jutra upotrebljavali. Ako se kada za to upotrebi,



Dobra pitka voda je bistra, bez mirisa i osvježava. Nije dobra ako joj je izvor u susjedstvu djubreta, zahoda i stoga zagadjen i otrovan.

treba u nju uliti za jednu šaku visoko vode. Bolesnik neka sjedne u nju i snažno protrlja noge, grudi i trbuh. Tada neka legne, da mu se cijelo tijelo smoči, zatim da izidje iz kade i tijelo brzo izbriše.

Trljanje.

Za trljanje je dosta malo vode u jednoj zdjeli. Trljanje s vodom treba da se vrši naglo, a po tom da se tijelo odmah suho izbriše. Ako je bolesnik i inače grozničav, to se svaki put mora trljati samo jedan dio tijela, a drugi dijelovi ostaju pokriveni. Prvo dakle jedna ruka, zatim druga, pa grudi, pa trbuh, jedna noga za drugom, i na posljetku ledja. U svakom slučaju mora soba biti topla, da ne nastupi jeza. Ako je trljanje brižljivo izvedeno, poslije njega će nastati prijatno osjećanje.

Ako je moguće uzeti kupatilo s tuševima, ista se svrha postiže, a takvo kupanje je veće uživanje. Ma na koji način da se čovjek kupa, bit će mu od koristi, cijelo tijelo oživi: krvotok, organi za lučenje i sve ostalo. Smjesta treba da nastupi reakcija, odnosno treba da se čovjek zgrije. Poslije takove kupke ne smije se javiti umor i slabost, no naprotiv čovjek se mora osjećati svjež.

Zatvor.

Ako hoćemo da naše tijelo oslobodimo od prirodnoga izmeta i otrova, naročito moramo paziti na crijeva. Zatvor (nemanje stolice) nije zaraza, nije ni priljepčivo; ipak je vrlo čest, a posljedice su mu vrlo ozbiljne, da ga treba smatrati za zlo, skoro kao i neku zaraznu bolest. Zadržavanje stolice je vrlo štetno po tijelo, jer ona trula masa sadrži u sebi otrove, koje tijelo upija, utječe skoro na sve organe i slabi njihovu djelatnost. Krvotok se spriječava i krv kvari. Vrlo često su hemeroidi (šuljevi) posljedica tvrde stolice, isti mogu koji put da budu vrlo opasni, te im je kirurška pomoć potrebna. Snizi li se otporna snaga, nije tijelo u stanju da prkosi nahladi, a time je utrven i put za druge teške bolesti. Zatvor obično prati i glavobolja.

Jedna od najtežih posljedica trovanja živčanih središta jeste duševna klonulost. Što je lako, izgleda teško, mali jadi veliki su teret, a hrabrosti i nade nestaje skoro sasvim. Tko od toga pati, vidi sve crno. Nisu samo krv i koža tamne, nego su i misli mračne.

Razumni lijekovi.

Prije svega pazi na točnost. Tko svaki dan u jedno i isto vrijeme ide napolje, iako baš u taj mah ne osjeća potrebu, naučit će crijeva svoja na urednost. Ne posluša li se odmah nagon crijeva, prijeći će potreba; jer će kretanje crijeva potjerati sadržinu iz donjega dijela opet u gornji, blato izmeta dolazi iz masnog crijeva u debelo crijevo i prouzrokuje neugodnosti. Produži li se ta nemarnost, to slabi sve više prirodni nagon, dok se najposlije sasvim ne izgubi. Na sreću u najviše slučajeva, šta više, iako su zastarjeli, moguće je crijeva ponovno u red dovesti. No ipak je potrebna njega i liječenje.

Tko hoće da se izliječi od zatvora, ne treba da se služi pilulama i sredstvima za čišćenje; oni samo uvećavaju teškoću. Isto tako treba odbaciti i uštrcavanje, jer se vrlo lako navikne na isto, mjesto da se sam nedostatak otkloni. Koji put koristi uštrcavanje. Počne se s običnom količinom vode, koja se smanjuje svaki dan po količini, a i po toplini, sve dok djelatnost crijeva ne postane ponovno normalna. Mnogo puta pomaže, kada se prije doručka pojede narandža ili popije jedna ili dvije čaše vode.

Uštrca li se večerom u crijevo kašika glicerina, od toga će preko noći umekšati sadržina crijeva. Uputno je upotrebiti i masažu trbuha. To mora druga osoba činiti, bolesnik treba da legne na ledja, i koljena donekle skupi, da trbušni mišići ne budu zategnuti. Čovjek može i sam tu masažu donekle da izvrši, sjedeći na zahodu. Polazi li se sa desne strane od dole gore u pravcu debeloga crijeva preko pupka i silazi se na lijevoj strani dole. Svrha je: da se sadržina crijeva potisne u masno crijevo.

Uporaba parafinskog ulja, može se kao nevino sred-

stvo toplo preporučiti, jer ne postaje navikom i tijelo ga ne asimiluje. Djeluje jedino kao sredstvo za razredjivanje.

Najbolje je upotrebiti hranu, koja po samoj svojoj prirodi otvara. Takove su smokve, šljive, većinom voće, zrele masline, svježa zelen (naročito vrste sa zelenim lišćem), kaša od ječma, hljeb od mekinja. Izbjegavati treba suvišnu uporabu bijeloga hljeba, uglačanoga pirinča i kuhanoga mlijeka, kao i čaja i kave.

Svakako je korisno upotrebiti hranu, u kojoj su sve njene prirodne sastojine. Hranjive soli, vitamini i možda drugo gradivo ne nalazi se baš u velikoj količini. Ova nam istina kazuje, kako je važno unositi svakodnevno u naše tijelo hranu, od koje zavisi održanje zdravlja. Osobe, koje su patile duže vremena od zatvora i opće slabosti, oporavile su se mnogo puta s hranom, koja sadrži hranjive sastojine. Takova hrana sadržaje u sebi i gradiva, koja utječu na urednu stolicu.

Liječenje kod kuće.

Posljednja pojava gripe obratila je našu naročitu pažnju na potrebu znanja, kako da se bolesnik njeguje kod kuće. Za vrijeme rata bijahu i liječnici i bolničari suviše zauzeti poslom, tako da je gradjanstvo na mnogim mjestima ostalo sa manje stručne pomoći no prije. Ugledni liječnici naglašavaju stoga važnost, sačuvati se od bolesti pažljivim načinom života, kao i znati njegovati i liječiti lako oboljele kod kuće.

Sve više preporučuju liječnici važnost dobre hrane, dobre njege i cjelishodnog liječenja. Preporučuje se pažljivija upotreba lijekova, a mnogi tvrde, da lijekovi bolest ne liječe i da je njihovo djelovanje više u tome, da promijene prirodu bolesti. Svrha svakoga liječenja bila bi, potpomoći prirodu u njenoj borbi protiv bolesti.

Priroda pretpostavlja svoje vlastite lijekove, kao n. pr. čist zrak, sunčanu svijetlost, odmor, dobru hranu, vodu i umjereno kretanje. Zaista je voda od najznatnijih lijekova. Uporaba vode za liječenje bolesti poznata je pod imenom hidroterapija, t. j. liječenje vodom. Taj način liječenja se sve više širi i vrlo je omiljen. Način liječenja vodom može se udesiti dosta lako u svakom domaćinstvu.

Liječenje vodom vrlo djeluje i postizava često uspjehe, koji se drugim sredstvima mnogo teže postižu. U koliko više iskustva imamo u liječenju s vodom, u toliko je to bolje. Jer zbog odredjenoga i pouzdanoga djelovanja, koje se ovim sredstvom postizava, može da se koristi ili da se načini šteta. No neke od primjena vrlo su jednostavne i može skoro svako da ih nauči. To znanje može da bude od velike koristi u obitelji, naročito u doba kakve zaraze. Liječnik će znati da cijeni pomoć koju može netko da mu ukaže, tko zna primjenu jednostavnijih načina liječenja vodom.

U kućnoj njezi bolesnika dolazi više primjena, koje može u odsutnosti liječnika ili dvorilje, svaka razumna i pažljiva osoba upotrebiti. Ali bez dovoljno iskustva ne treba se upuštati u liječenja, koja su teža ili mogu da budu i opasna po bolesnika. No uopće svako može da nauči, kako se t. zv. jednostavno liječenje primjenjuje, a koje je vrlo dobro i u brižljivoj uporabi može biti vrlo dragocjeno, jer smjesta može da se ukaže, kad je potrebno.

Parni oblozi.

Parni oblozi ili vrući oblozi — mjesna upotreba vlažne topline na pojedine dijelove tijela — mogu pri liječenju u kući da budu na razne načine od koristi. Način, kako se daje parni oblog, vrlo je jednostavan, tako da se ovaj način skoro na svakom mjestu može upotrebiti. Obično se parni oblog tako zgotovi, da se krpa umoči u vrelu vodu i dobro iscijedi, iako ima i drugih načina, da se vlažna toplina dobije, kao n. pr. obvijene vrele cigle, vrelo kamenje, kese s vrućim pijeskom ili drugi topli predmeti treba da se uviju u vlažnu krpu ili u vlažan papir. Svrha je, da se dobije vlažna toplina, koja je toliko topla, koliko može tijelo da podnese.

Množina dobrih krpa za vruće obloge je vrlo potrebna. Najlakše se dobiju iz poluvunene tkanine, koja ne mora

da je sasvim nova. Mogu da se naprave četiri komada, dva za vlažnu, a dva za suhu upotrebu. Za ovo može da se upotrebi i kakva stara marama ili donje odijelo, koje se više ne nosi. Najbolja je materija iz vune i pamuka; vuna služi za to, da zadrži toplinu, a pamuk spriječava naglo skupljanje. U nuždi se mogu i ručnici upotrebiti; no oni nisu tako dobri, kao kad je gradivo obloga mješovito.

Parni oblozi I. (Cijedjenja).

Pri davanju parnih obloga potreban je dosta dubok sud, u koji stane mnogo vode, da se krpa sva smoči. Može li se voda ugrijati u blizini bolesnika, najbolje je, obloge neposredno iz kotla ili drugog suda, u kome voda neprestano vrije, izvaditi i iscijediti. Ako se voda ne može ugrijati u blizini bolesnika (n. pr. elektrikom), mora se u kablu unijeti u bolesničku sobu. Pod se mora čuvati od topline i kabao se mora gore pokriti, da se voda ne ishladi. Ili se mogu oblozi iscijediti iz vrele vode i čvrsto zavrnuti i u pokrivenom sudu u sobu unijeti. Treba da ostanu čvrsto zavrnuti, dok god nije potrebno da se metnu na onaj dio tijela, koji treba da se liječi.

Suhu maramu raširi na ravnoj ploči. Najbolje je, kad se upotrebljuje uvijek ista suha marama. Pri cijedjenju vlažne savije se ista prvo ovlaš, uhvati se sa dvije strane i srednji dio umoči u vrelu vodu. Tada se cijedi iznad lonca, uvrćući jedan kraj oko drugoga, a poslije se razvuče. Drži li se lijeva ruka izvan suda, tako da oblog ostane na kraju, desnom se rukom može oblog uvrtati, tako da voda curi po oblogu dole u sud, bez da se ruke

opare. Najbolje je, kad su marame dovoljno duge, te krajevi ostaju suhi. Treba li kratke marame da se iscijede, uviju se prvo u kakav ručnik, pa se onda isto tako postupa, kao što je malo prije rečeno.

Vještina, da se marama što brže ugrije, sastoji se u tome, da se cijelom svojom površinom pritisne na dno suda i na taj način neposredno dodje u vezu sa toplinom, to se naročito preporučuje, kad se žuri. Ne zavrći mokru krpu, dok je prvo ne obviješ suhom. Tada pak radi brzo.

Veličina marame mora odgovarati površini, na koju treba da dodje. Uvijek treba da je nekoliko centimetara veća od mjesta, na koje treba da dodje. Treba li oblog da dodje na ledja, treba da je dvije šake širok i dosta dugačak, da pokrije cijelu dužinu ledja. Kad se vlažan oblog uvije u suh, treba ga ponovno saviti, da se što više topline održi. Tek tada se može oblog raširiti, kad treba da se namjesti na bolesno mjesto. Vlažna krpa ostaje u suhoj. Vlažna se krpa tako zavije u suhu, da s jedne strane ostane j e d n o s t r u k o suha marama, a s druge strane d v o s t r u k o. Možda je bolesnik spočetka veoma osjetljiv prema toplini, te će moći da izdrži isprva onu stranu obloga, gdje je dvostruko suha marama. No za nekoliko minuta se može oblog okrenuti i upotrebiti ona strana s jednostrukom suhom maramom. U medjuvremenu pak treba ručnik ili kakav pokrivač preko obloga raširiti, da se na taj način toplina zadrži.

Stalno se mora na to misliti, da parni oblog mora biti vruć. Upotrebom marama, koje su samo vruće, može se samo škoditi, no škodi i ako se vruće puste da se suviše ohlade. Čim se nešto ohladi, parni oblog odmah se mora promijeniti, to znači, tek što je postao prijatan bolesniku, dakle svaka četiri do pet minuta. Ovo je slučaj, kad liječenje nije baš najprijatnije. Dobro je, da se postigne puna korist od topline, da se suha marama ostavi na bolesniku i samo otvori, i vlažna krpa s jednom ponovno vrelom zamijeni. U tom slučaju ne cijedi se vlažna krpa prije, no što je potrebno, da se metne u suhu, koja pokriva tijelo. Kad se za vlažnu krpu upotrebi dvostruko savijena marama,

toplina će se duže održati. Djelovanje topline produžuje se, kad se flaša s toplom vodom metne na vruć oblog. Mijenjati treba uvijek brzo i bez nepotrebnog otkrivanja dotičnoga mjesta na tijelu. Starati se treba, da ne nastupi jeza.

Parni oblozi II.
Uvijanje vlažne marame u suhu.

Jače se djelovanje postigne, kad se hladni oblozi mijenjaju s vrućima. Poslije svakog vrućeg obloga upotrebi se hladan, iz hladne vode se iscijedi ručnik ili komad leda se upotrebi, i po tom se tijelo brzo osuši. Upotreba hladnoga

obloga mora vrlo kratka biti; s ručnikom može trajati oko 30 sekunda (pol minuta), s ledom pak samo nekoliko puta treba preći preko toga mjesta. Hladnoća se primjenjuje i tako, da se ruka umoči u hladnu vodu, što hladniju u toliko bolje, te se pokvasi dotično mjesto. Vreo parni oblog mora da je već spremljen, čim se hladan primjenjuje. To je vrlo važno.

Obično se tri puta mijenja; sve traje 15 do 30 minuta. Trajanje svake uporabe je pet do deset minuta, zavisi od toplote i kako je bolesnik podnosi. Tko se nauči na parne obloge, može dosta vruće da izdrži. Po svršetku postupka metne se za sekundu hladno na dotični dio; zatim se dobro izbriše i pokrije.

Paziti treba, da se bolesnik ne opeče. Ako se potuži da ga peče, odmah ga treba skinuti. Iako treba da je oblog što topliji, to ipak ne smije biti suviše vruć. Kosti, preko kojih je samo malo mesa, vrlo su osjetljive prema toplini. Onesviješćeni, uzeti i mala djeca ne mogu se sama čuvati, da se ne opeku; kod njih se naročito mora paziti, da se izbjegne nesreća.

Zamjena parnoga obloga ili ako je potrebna stalna toplina, može ovako da se dobije: Raširi petnaest do dvadeset araka novina jedan preko drugoga i preko njih nekoliko slojeva tkanine i prelij to vrelom vodom, da se tkanina dobro nakvasi. Savij tkaninu u novine i metni je na bolesnika, na koga si najprije metnula ručnik ili što drugo. Umjesto voda da se sipa na tkaninu, može ista i da se umoči u vrelu vodu. Treba da je prilično vlažna, no ne da kaplje voda iz nje. Ovakav oblog drži toplinu pol sata i duže.

Vrelo umotavanje (pakovanje).

Vrelo umotavanje je primjena vlažne topline na cijelo tijelo. Predmeti, koji su potrebni da je dadu, jesu: četiri ili pet vunenih pokrivača, jedan jastuk, ako je moguće marama od gume, tri do četiri flaše za toplu vodu, hladna

voda za oblog na glavu i oblog na srce, kada ili čabar za kupanje nogu i nekoliko ručnika. Bolesnik treba da leži ili na kanabetu ili u krevetu.

Dobro je prvo isprazniti crijeva, ako je potrebno jednim uštrcavanjem; poslije toga se uzima toplo kupanje nogu. Piće vruće vode ili tople limunade, koja je samo slabo zakiseljena, učinit će, da se bolesnik većma znoji, kad se upakuje. Toplo se piće može davati i za vrijeme pakovanja.

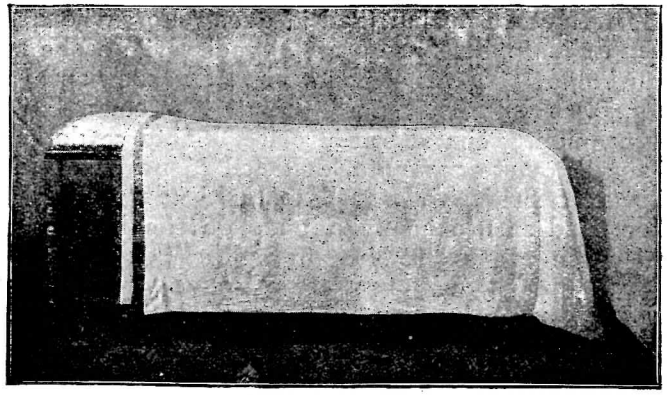
Suh pokrivač prostre se preko kreveta ili kanabeta i pusti se da visi preko jastuka. Tad se savije jedna plahta, dva ili tri puta u dužinu (kad je dvostruko savijena, drži toplinu dulje) i nakvasi se u vreloj vodi. Dvije osobe mogu plahtu bolje iscijediti no jedna, ili je potrebna sprava za cijedjenje. Bolesnik se mora skinuti i spreman biti, da legne na plahtu, čim se ista prostre. Plahta se dotle drži savijena ili čvrsto zavrnuta, dok god se ne može odmah na krevet raširiti. Tada se brzo raširi, da ne izgubi od topline. Kad se u suho uvije, pa onda cijedi, nema opasnosti da se opeče onaj, koji to radi.

Bolesnik treba odmah da legne na plahtu, čim se ista prostre, i da se u nju uvije. Bolje je, kad se plahta nalazi medju rukama i tijelom, nego kad se ruke uviju neposredno uz tijelo. Pošto je vlažna plahta obvijena čvrsto oko tijela, uvije se bolesnik u suho. Izmedju nogu se metne kesa (od gume) s toplom vodom, a tako i pored svake strane. Tada se bolesnik pokrije drugim suhim pokrivačem, koji je za to spremljen. Vlažna plahta mora gore do brade obvijati tijelo i treba ga, kao i suhu plahtu i dolje kod nogu i gore kod vrata, skupiti, da zrak ne dobije pristupa. Ručnik pod bradom sačuvat će istu, da se ne češe s pokrivačem.

Hladan bi oblog trebalo na glavu metnuti i ponoviti, koliko god puta treba, da ostane hladan. Ako je bolesnik klonuo ili mu srce slabo radi, što se pozna po kratkom disanju, stavlja se hladan oblog ili torbica s ledom na srce.

Ovakav postupak slabi, ne treba da dugo traje, a ne treba ga ni često davati. Trajanje njegovo može biti dvadeset do trideset minuta. Takav postupak dovoljan je jedanput na dan, pored njega mogu se upotrebiti i druge primjene obloga, koje smo preporučili.

Ako hoćemo da bolesnika oslobodimo pakovanja, skidamo jedan pokrivač za drugim. Kad se ukloni vlažna plahta, istrlja se bolesnik s ručnikom, koji je nakvašen u hladnoj vodi. Pri tom se otkriva uvijek samo jedan dio tijela, istrlja se, izbriše i opet pokrije — prvo jedna ruka,



Pakovanje I. Raširen vuneni pokrivač.

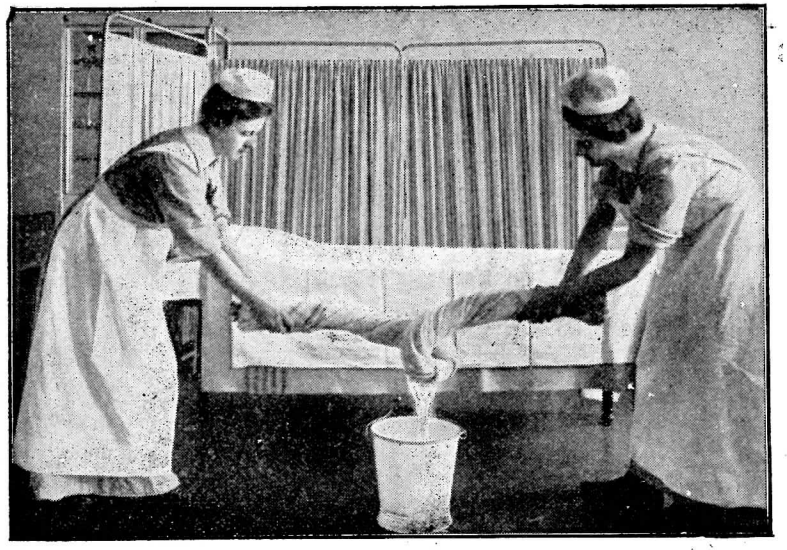
pa druga, zatim prsa, pa trbuh i noge. Ledja se istrljaju, kad se vlažna plahta sasvim skine. Poslije toga treba bolesnika dobro pokriti, da ne nazebe.

Uštrcavanje.

Mnogi ljudi znaju nešto o upotrebi klistira ili uštrcavanja u crijevo, pa ipak će biti vrijedno nekoliko napomena o pravoj primjeni ovoga poznatoga sredstva. Prije svega dobro je znati, da se ne treba naviknuti na uštrcavanje, radi stolice. Uštrcavanje obično pomaže smjesta i lako ga je upotrebiti. Ali se na upotrebu njegovu može

čovjek lako učiti; ako nastoji, da uvijek u isto vrijeme ima stolicu i hrani se kako treba, mnogo bi mu rijedje trebao klistir ili uopće ne bi ni trebao.

Toplo uštrcavanje je vrlo dobro, da se odstrane bolovi u donjem dijelu crijeva, kod proljeva i srdobolje, protiv draženja ili bolova u masnom crijevu, ili kad se mnogi plinovi nalaze u crijevima. Tekućina može biti topla 39,5 °

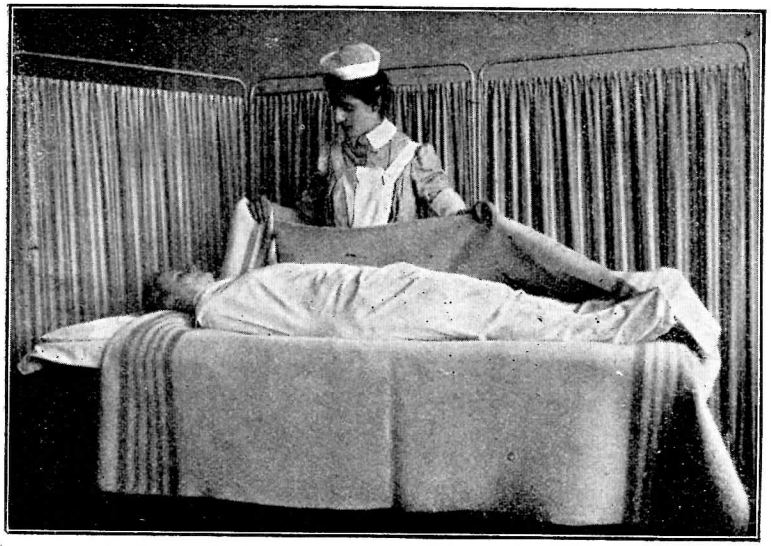


Pakovanje II. Kako se cijedi mokra plahta.

do 43,5 ° C. Uvijek je dobro poslije vrućega uštrcavanja uštrcati malo hladne vode, da se nanovo uspostavi elastičnost crijevnoga tkiva.

Toplina tekućine, koja se uštrcava samo radi čistoće, kreće se izmedju 35 ° do 38 ° C. Toplo ili hladno uštrcavanje je bolje, kad treba da se nadraži aktivnost crijeva. Toplo uštrcavanje se upotrebljava, kad je potrebno, da se veća količina vode uštrca. Dvije žlice obične soli, ras-

topljene u litri vode, ublažit će bolove u trbuhu. Dodatkom sapunjavice utiče uštrcavanje većma na čišćenje. Za to bi trebalo upotrebiti najčišći sapun, n. pr. kastilijanski. Sapunjavica, koja se jako pjeni, sadrži u mjehurićima zraka; isti ne treba da udje u crijeva. Ako se upotrebi sapun, poslije njega treba uštrcati čistu vodu.

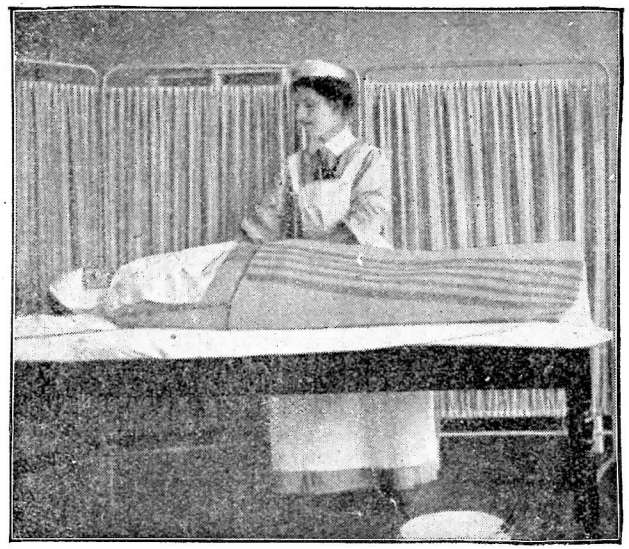


Pakovanje III. Uvijanje u prvi pokrivač..

Ako bolesnik kleči, da mu se koljena i prsa dodiruju, u tom položaju će voda lakše doći u najviša mjesta u crijevima. Jedan drugi povoljan položaj je, ležanje na lijevoj strani, pri čemu se koljena dobro privuku uz tijelo. Sud, u kome se nalazi voda za uštrcavanje, treba da visi 60—90 centimetara iznad bolesnika, t. j. voda treba da pada sa te visine. Ako dolazi sa veće visine, mlaz je suviše jak. Treba paziti, da u crijeva ne udje zrak, jer posljedica toga

su grčevi. Voda, koja prva prodje kroz cijev, bit će hladna i u cijevi će biti zraka; stoga treba tu prvu vodu zajedno s uzdušnim mjehurićima pustiti da isteče i tek onda vrh štrcaljke smjestiti u crijevo.

Potreba, da se crijeva isprazne, osjeća se kao bol uslijed ulaska vode, može da se odstrani, ako se guma



Pakovanje IV. Bolesnik je uvijen.

stisne i ulazak malo obustavi. Ista će potreba brzo nestati, i moći će se tako više vode uvesti u crijeva. Kad se radi pažljivo i lagano, mogu i one osobe da prime u sebe veću količinu vode, koje su mislile, da ne mogu iole veću količinu vode zadržati. Na posljetku se pažljivo izvuče vrh napolje. Ako se želi, da se voda duže zadrži, s ručnikom se polako pritiskuje oko ulaska u crijevo.

Drugo, na što se obično ne pazi, jeste: vruća voda, koja se uštrca u crijeva, rastvori blatni izmet; no u rastvorenome stanju otrovi se naglo asimiliraju. Otuda potreba, da se crijeva dobro pročiste, jer će inače poslije klistira nastupiti glavobolja i druge neprijatne posljedice. Da se crijeva dobro očiste, potrebna su po mogućnosti ponovna uštrcavanja. Topla voda uspava donekle crijevna tkiva; stoga je potrebno poslije nje uštrcavati i malo hladne vode sa 18—21 ° C. topline.

Često se daje hladno uštrcavanje, kad se hoće, da groznica popusti. Kad se u tu svrhu daje, treba voda što duže da se zadrži; za to treba da je topla 22—25 ° C. Ako je hladnija, većma draži, te se zbog nadražaja hladnoće teže zadrži.

Kupanje nogu.

Vruće kupanje nogu je vrlo korisna ustanova. Vrlo dobro čini, kad treba da se suzbije nahlada, da se ublaži glavobolja i rastjera jeza, a koji put pomaže i kod nesanice, jer tjera krv iz glave u udove. Noge se mogu kupati i u krevetu; no u tom se slučaju mora krevet, da bi se sačuvao, pokriti novinama, mušemom ili maramom od gume. Koljena i noge moraju se za vrijeme kupanja pokriti ćebetom. Sud, koji se za to upotrebljava, treba da je dubok i dosta velik, da obje noge stanu u njega. Voda mora bar do članaka dopirati.

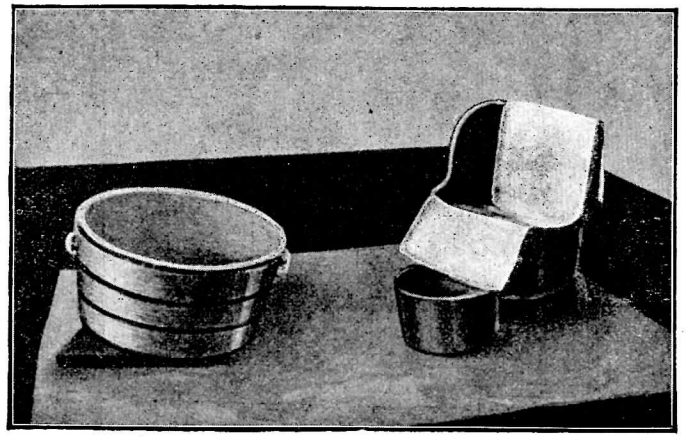
Bolesnik može i na stolici sjediti. U tom slučaju obvij noge ćebetom, pa i sud obvij, da sačuvaš bolesnika od nahlade.

Toplina vode za kupanje nogu neka je 38 ° C., postepeno se mora dodavati toplija voda sve dotle, dok god se može izdržati. Kupanje nogu može da traje pola sata. Traje li dulje od pet minuta, metni hladan ručnik na glavu ili na potiljak ili na oboje.

Kad se noge izvade iz vruće kupke, treba ih brzo rashladiti i dobro izbrisati. Pri tome se pazi, da se i izmedju prstiju dobro izbrišu.

Vruće kupanje nogu do koljena.

Postupa se isto kao i kod kupanja nogu, no sud mora biti dublji, a voda mora dostizati preko koljena. Kad se nema što bolje, može se upotrebiti lonac za rublje. Bolesnik sjedi i mora biti dobro pokriven. Najbolja je stolica, koja je za jednu šaku viša od suda s vodom. Na kraju suda, koji dolazi ispod koljena, dobro je metnuti ručnik. Počinje se s toplotom 40,5 ° C., i to se podiže, koliko može bolesnik izdržati.



Kupanje sjedeće I. Potrebni pribori.

Kupanje u sjedećem stavu (Sitzbad).

Vruća kupka u sjedećem stavu je izvanredno sredstvo za ublažavanje mjesnih bolova, protiv bolova u karlici, crijevu ili utrobi, ili da se odstrani zastajanje mokraće. Može se primjeniti i kad treba znojenje da se proizvede.

U kući, gdje se ne nalazi prava kada za taj posao, može da se upotrebi i običan čabar za vodu, koji se na jednoj strani pomoću jednog panja izdigne, koliko je po-

trebno. Osim toga potreban je kabao s vrućom vodom ili još bolje: kada za kupanje nogu. Ručnikom se pokrije okrajak kade, da ne dodju koljena u dodir s drvetom ili metalom. Drugi ručnik trebalo bi prebaciti preko onog

Kupanje sjedeće II. Završni postupak.

okrajka iza ledja bolesnikovih, tako da se on može da nasloni, bez da dodirne kadu. Činija s hladnom vodom mora biti u pripremi radi obloga za glavu za slučaj, da kupka nešto duže traje.

Izazove li se znoj, sipa se u kadu voda od 38 ° C., i pošto bolesnik nekoliko minuta u njoj sjedi, lagano se do-

sipa toplija voda, koliko bolesnik može da podnese. Vuneni pokrivač ili jorgan, ili ako je u sobi dosta toplo, samo kakav čaršav, prebaci se oko bolesnika i oko kade. Glava se obvije vlažnim ručnikom. Ako se uz to pije vruća voda,

Torbica od kaučuka za toplu vodu (ili boca za grijanje tijela) za pomaganje tijela djelovanje parnih obloga na tijelo.

bolesnik se lakše znoji. Kupka ta može da traje od deset do trideset minuta; ali mora odmah prestati, čim se bolesnik na slabost potuži, naročito, ako istu prati kratko disanje. Na kraju dodaj hladne vode, pri čemu će potrebno biti, da se iz kade izvadi nešto vruće vode.

Bolesnik se mora rashladiti koliko treba i brižljivo izbrisati, a osobito se mora čuvati da ne nazebe, kao i od promaje.

Hladno pranje.

Hladno pranje je dragocjeno sredstvo, da se groznica snizi. Spužva je pri tom nepotrebna i rijetko se upotrebljava. Hladno pranje može se vršiti golom rukom ili maramicom. Ako mu je svrha, da snizi toplotu tijela, voda treba da je 15—16° C. hladna ili još hladnija. Hladno pranje se upotrebljava poslije svakog postupka u krevetu, koji izaziva znojenje.

Za hladno pranje nabavi činiju s vodom i nekoliko ručnika. Bolesnik je gol i u plahtu uvijen. Svaki se dio tijela za sebe pere. Peškiri se namjeste, da krevet sačuvaju. Ruka se otkrije, u dužinu hladnom vodom protare i po tom osuši (izbriše). Za tim se uzme druga ruka, po tom grudi i trbuh, pa onda jedna noga za drugom i na posljetku ledja. Sve se može uraditi, a da se krevet ni najmanje ne smoči; bolesnik pri tom ugodno leži. Ako se hladno pranje upotrebljava, da se vatra snizi, traje dvadeset do trideset minuta i može se više puta preko dana ponoviti, upravo toliko puta, koliko treba, samo se pazi, da se bolesnik ne izmori ili da ga ne razdraži.

Oblozi, da se netko zgrije.

Ovaj se oblog sastavi iz nekoliko slojeva platna od koprive ili cviliha (vrsta platna). Iscijedi se iz hladne vode i uvije u suhu maramu ili još bolje, da se pokrije sa gumom ili mušemom. Oblog ostaje, dok se ne ugrije; tada se ponovno hladi.

Torbica od kaučuka za vruću vodu i njena uporaba.

Torbica od kaučuka je takva stvar, koja se za liječenje kod kuće mnogostrano upotrebljava; uporaba njena je mnogima poznata. Kad je puna vruće vode, mora se brižljivo s njom postupati, jer može da prouzrokuje teške opekline.

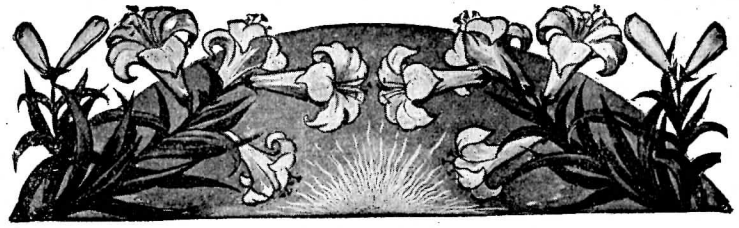
Kesica od kaučuka se ne smije sva napuniti, a nikad sa tako toplom vodom, kojom se može opeći. I sama kesica od kaučuka može da se ošteti, ako je voda suviše topla. Kesica se jednostavno može napuniti. Stavi se ravno na stol, vrat joj se izdigne i vruća se voda sipa unutra, dok se ne napuni polovina ili tri četvrtine. Tako ostaje torbica elastična, i privija se uz svaki dio tijela, na koji se meće. Dobro je, da se ispita toplina torbice, prislanjajući je uz obraz, vrat ili mišicu.

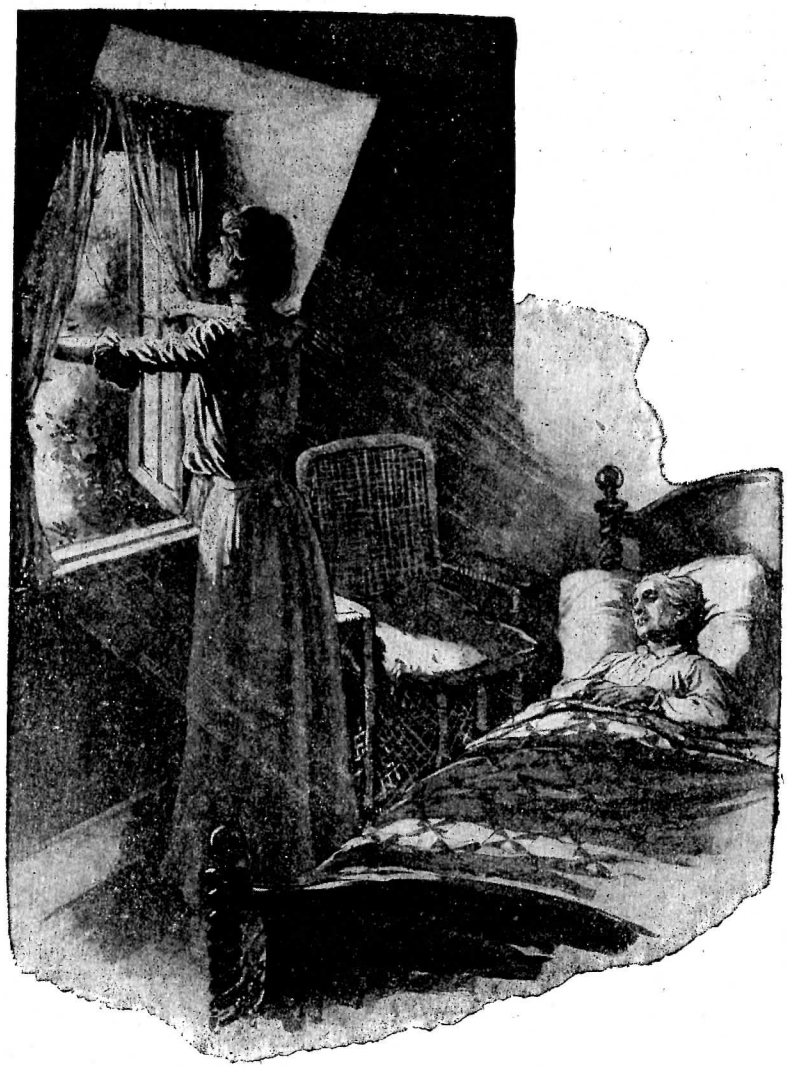
Kesica od kaučuka treba da ima prevlaku, koja je baš za nju načinjena, ili da se uvije u ručnik ili drugu kakvu maramu. Prevlaka je dobra od flanela.

Naročito treba paziti, kad se torbica s vrućom vodom upotrebljava za nekoga, koji se lako onesvijesti ili koji se sam ne može čuvati, da se ne opeče. Ako se upotrebljava, da se netko uopće ugrije, najbolje je torbicu od kaučuka metnuti pod tabane, izmedju bedara ili pod ledja.

Primjena torbice od kaučuka, kad je puna vruće vode, na parni oblog, povišava i produžuje toplotu parnoga obloga. No uvijek treba veoma paziti, da se bolesnik ne opeče, ako se s njime u vezi upotrebljavaju vlažne marame, i onda, kad torbica od gume i ne izgleda da je tako topla. Vlažno stanje povećava mogućnost, da se netko opeče.

Kad nije više potrebna torbica od gume, treba je, pošto se zapuhač izvadi, objesiti s otvorom dole, da se može dobro osušiti.





Otvarajte prozore!

U bolesničkoj sobi.

U mnogo slučajeva biva, da njega bolesnika spada u dužnost domaćice. Za vrijeme kakve zaraze, obično je manjak u školovanim dvoriljama i bolničarima; stoga se naročito polaže važnost na to, da se drugi spreme, da prime na sebe neke od lakših dužnosti u bolesničkoj sobi.

Izbor sobe.

Ako je moguće birati sobu za bolesnika, treba uzeti mirnu sobu sa sunčane strane kuće i u blizini sobe za kupanje. U slučaju priljepčive bolesti dobro je, kad ta soba leži na jednom gornjem spratu i da se lako može odijeliti od drugih dijelova kuće. U njoj ne treba da je ništa, što je nepotrebno ni od namještaja, niti su zavjese potrebne, koje su samo za to tu, da se više ima da sprema i ispraši. Prašina je nosilac klica bolesti. Vlažnom bi je krpom trebalo pokupiti, a nikako podići običnim prašenjem. Pri čišćenju je dobro, kad se metla veže vlažnom krpom.

Zračenje.

Kad je već i zdravim ljudima vrlo potreban čist zrak, u koliko mora on još više da treba onome, tko je bolestan! Dobro zračenje bolesničke sobe od velike je važnosti.

Ako u sobi ima kamin, to se pomoću malo vatre ili zapaljene lampe ili svijeće, koja se u njega stavi, može gore odvesti rdjav zrak. Ako se u sobi nalaze dva prozora, jedan neka se otvori dole, a drugi gore, a bolesnika pazi, da ga ne uhvati promaja. Krevet ne smije stojati na promaji. U slučaju potrebe meće se zaklon (paravan) pred krevet.

Misli na to, da hladan zrak još nije isto, što svjež zrak. Koji put se može i posredno soba zračiti, u koliko se svjež zrak pusti prvo u susjednu sobu. Peći, koje se griju petroleumom ili plinom, kao i lampe, troše kisik, tako da bolesnik i njegova dvorilja moraju češće da dobijaju svježega zraka, a što se postiže zračenjem. Svi izmeti moraju se odmah iz sobe ukloniti, jer kvare zrak.

Toplina sobe treba da je uopće 18—22° C. Osobe, kojima je krvotok poremećen, trebaju veću toplinu. Oni, koji imaju zapaljenje pluća ili kakvu drugu bolest sa groznicom, osjećaju se bolje, kad je niža temperatura u sobi, jer i utjecaj hladnoće čini dobro. Na sobnu toplinu najbolje se pazi pomoću termometra, koji se namjesti u sredini sobe.

Krevet.

Poviši gvozden krevet je najbolji. Udesna elastična pera i dobar matrac su od važnosti. Za pokrivanje su najbolji vuneni pokrivači, jer su laki, topli i mogu se prati. I navlaka neka je laka; dovoljno je samo čista plahta. Ako hoćemo da krevet bude ugodan, mora biti ravan. Stoga mora plahta biti dosta velika, da se može zategnuti i kod glave i kod nogu i sa obje strane dobro pod matracu uturiti. Ako se mora s tim računati, da se krevet može i uprljati, valja upotrebiti kaučuk, ili ispod plahte ili na plahti. Može se upotrebiti i mušema ili i novine. Bore treba uvijek izbjegavati.

Na plahtu se meće još uzan jednostruk ili dvostruk komad platna, koji se stavi popreko na krevet ispod kukova bolesnikovih, za jedan metar treba da je duži od

širine kreveta, tako da se može ili na jednu ili na drugu stranu povući. Na taj se način može bolesniku pripremiti hladno i ravno mjesto, bez da se cijeli krevet mora namještati. A čuvaš i da se ostali dio kreveta ne uprlja. Ovaj komad platna treba da je od čvršće materije no obična plahta, tada se ne će lako gužvati.

Ne treba dozvoliti, da prsa bolesnikova pritiskuje teški teret krevetnih stvari, neka je većina na donjem dijelu kreveta. A ne treba ni pokrivač čvrsto ututkati, da se ne bi bolesnik neugodno i stješnjeno osjećao.

Može li bolesnik da sjedi u krevetu, prevrnuta stolica, koja se u krevetu namjesti, poslužit će mu, da pleća i ledja podupre, kao naslon za ledja. Pod ledja namjesti jastuk u dužinu, a drugi nešto više poprijeko za glavu i ramena. Jastuk na dnu kreveta, kod nogu, sačuvat će bolesnika, da ne padne. Da se podupru noge ili da se ne zategnu trbušni mišići, smota se pokrivač ili jastuk i stavi pod koljena.

Mijenjanje posteljine.

Pri namještanju kreveta, nek nam je sve pri ruci. Soba nek je topla, da se bolesnik ugodno osjeća. Pred bolesnikom nit savijaj nitit razvijaj rublje ili jastuke da treseš. Ne guraj krevet, da ga uzdrmaš; ne naslanjaj se nikad na krevet, a nemoj ni sjedati na njega.

Krevetno rublje treba tako promijeniti, da se bolesnik što manje uznemiri. Treba li da se promijeni plahta, bolesnik se okrene na stranu. Prljava plahta se savija prema unutri u smotuljku. Tada se metne čista plahta, uturi se strana, koja je najbliža, i smota čista plahta prema nečistoj i bolesnik se ledjima preko oba smotuljka okrene. Naposljetku se udalji prljava plahta i prostre čista.

Mijenjanje rublja.

Da se skine košulja sa bolesnika, otkopča se ili se odriješi, svuče se do ramena, svuče jedan rukav, i preko

glave dovuče i svuče i drugi rukav. Ako je jedna strana bolesniku uzeta ili povrijedjena, počinje se sa zdravom rukom.

Pri oblačenju postupa se obratno; počinje se s povrijedjenom stranom. Postupak se s rukavima skraćuje, jer se rukav savije do otvora i onda se spusti na jedanput cijeli rukav. Za nemoćnoga bolesnika ili ako bolest duže traje, zgodna je košulja, koja se na ledji otvara i pantljikama vezuje.

Rane od ležanja.

Rane od ležanja smatraju se kao znak zle njege. Drži krevet čisto, bez bora i mrva i sasvim suh. Često mijenjaj položaj bolesnikov; jer nažuljana mjesta postaju uslijed dugog ležanja na jednoj strani, čime se krvotok zadržava. Nažuljena mjesta postaju oko kostiju, kao na krstima, na kukovima, na plećima, na petama, na laktovima, pa šta više i na glavi. Peri te nažuljene dijelove alkoholom, sirćetom ili sokom od limuna, da koža očvrsti. Dobro je prašenje (puderovanje) s talkom, bornim praškom, bizmutom, škrobom ili boraksom. Dva puta dnevno operi dotične dijelove s toplom vodom i sapunom i uvijek ih brižljivo izbriši. Vrlo mršave osobe naročito se lako ožulje. Dobije li se takav žulj, dobro je upotrebiti prsten od gume ili jastuk od pamuka, da se umanji pritisak, a namaži bolno mjesto belančetom, ako se ne može nabaviti kolodium, ili ga namaži cinkovom mašću i priveži. U ostalom vladaj se u svemu po naredbama liječnika.

Bolesnika drži čisto.

Kosu bolesnika svaki dan očešljaj ili očetkaj. Kod ženske upleti kosu na dvije pletenice, na svakoj strani jednu. Time će se izbjeći da se zamrsi, i može se mirno na strani ostaviti. Načini li se pundža, neugodno je pri ležanju. Ako se kosa zanemari te se zamrsi, iščešljavaj je uvijek

po malo i počni na krajevima. Lakše se iščešlja, ako se namaže vazelinom ili maslinovim uljem.

Ustima, kroz koja klice bolesti nalaze uvijek otvoren put, posveti naročito pažnju za vrijeme bolesti. Najmanje tri puta dnevno peri zube. Umetnute zube izbaci poslije svakoga jela i očisti ih. Malo vate na čačkalici ili gaza na kakvom drugom tankom drvcetu s kakvom vodom za usta, vrlo će dobro doći za čišćenje usta. Pri ovom čišćenju nek se u obzir uzme jezik, desni i svaki kutnjak u ustima. Borna kiselina i voda, šest do osam kapi čistoga alkohola na pola čaše vode, ili krečna voda sa nekoliko kapi ružine vode vrlo su prijatne tekućine za ispiranje usta.

Treba li bolesniku sud za mokrenje, treba ga pažljivo dati bolesniku. Podmetne se ruka pod bolesnika i pomogne mu se, da malo digne kukove, turi se sud i namjesti se, i umjesto da pritiskuje bolesnikova ledja, metne se ruka bolničareva. Pomogne se bolesniku, da se malo digne i udalji sud bez trzanja. Primjeti li se nešto neobično na izmetu, treba upamtiti to i izvijestiti liječnika. Prema prilikama je uputno, ostaviti izmet i pokazati mu.

Bolesnička hrana.

Pitanje o ishrani bolesnika i suviše je opsežno, a da bi to mogli na ovome mjestu iscrpno opisati. Svatko bi trebao da nauči opća pravila hranjenja, i da shvati potrebe tijela, pa da se zna hraniti i u zdravom i u bolesnom stanju, kao i da upozna hranjivu vrijednost raznih namirnica. Ta osnovna načela može uopće svatko da shvati, a ako se na njih pazi, sačuvat ćemo se od bolesti.

Za razumno hranjenje bolesnika potrebno je poznavanje pravila za hranjenje, stoga ćemo nekoliko općih ovdje da navedemo. Obično je apetit bolesnikov, ako ga uopće ima, slab, i bolesnik voli da bira. Osobito kod akutne (opasne, kratkotrajne) groznice je probava slaba, a u teškim slučajevima jedva je ima. Niz dozvoljenih jela je vrlo ograničen. Bolesnik često želi ono, što je zabra-

njeno. Sve ovo čini, da je vrlo važno, kako će se hrana pripraviti i bolesniku dati. Od velike je važnosti, da se pri davanju hrane pazi na svaku malenkost. Sve treba da je čisto, i hrana, i tanjur i ubrus, kao i ruke u dvorilje i bolesnika. Prije no što se jelo donese, treba sobu urediti, pa da sve oko bolesnika dobije prijatan izgled. Ručak treba prikazati kao radostan dogadjaj, koji bolesnik sa zadovoljstvom očekuje.

Prijatno služenje podstiče prohtjev. Izbjegavaj umjetničke ukrase. Struk peršina ili list salate potpuno je dosta za tu svrhu. Nešto zelenila i jedan ili dva cvjetića mogu se upotrebiti kao ukras. Upotrebi lijepe tanjure, najbolje što imaš, nipošto puknute ili takve, koji ne idu jedan s drugim, a upotrebi i boje kod sudova i cvijeća, koje se jedna s drugom slažu.

Poslužavnik nek je tako velik, da jela na njega dobro stanu. U slučaju potrebe upotrebi dva. Mali je poslužavnik dobar, kad se služi piće ili jedno ili dva jela. Bolje donesi manje jela nego mnogo; ako bolesnik želi, može se i po drugi put donijeti. Bolesniku treba dati mnogo vremena za hranu i paziti, da istu dobro sažvače. Da se izbrišu usta bolesnikova, treba upotrebiti ubrus, a ne ručnik.

Za bolesnika je najbolje svježe jelo, i to najbolje izabrano, a izbjegavati treba podgrijana jela. Hladna jela nek su hladna, a vruća vruća, a ne mlaka. Kod proljeva i kod najviše slučajeva trbobolje ne smije biti velika razlika u toplini jela. Sve neka je uredno i točno. Želudcu treba dati dovoljno vremena za odmor, no ne toliko, da bolesnik zbog nedostatka hrane osjeti slabost ili od dugog čekanja izgubi tek. Kad pripremaš jelo, misli i na vrijeme ručka. Tada ne će jelo dugo stajati i ne će se ohladiti ili izgubiti od ukusa prije, no što se posluži.

Jelo treba da je jednostavno, sa malo soli i bez jakih začina. Pečena se jela ne preporučuju; mast treba uopće štediti. Suvišna mast se mora skinuti sa govedje čorbe. Ne daj istopljeno maslo; a izbjegavaj masne umoke. I šećer se uopće malo upotrebljava za bolesnika.

Hranjenje u groznici.

Kod opasne groznice povisuje se toplina tijela, slabost, umnoženi gubitak tkiva, gubljenje apetita, poremećaj u varenju i izmjeni materije. Sve ovo mora da se uzme u obzir pri zgotavljanju hrane. Najbolje odgovara tečna hrana, bolje se upija i pri najmanjem opterećenju organa za probavu, najviše hrane daje, kao i vodu, koja pomaže, da se otrovi u tijelu rastvore i stvara samo malo izmeta za lučenje.

U groznici se daje hrana u maloj količini i češće, svaka dva do tri sata. Penje li se i pada temperatura, najbolje je hranu dati, kad je toplina spala, jer varenje i izmjena materije biva onda bolje. Bolesniku treba dati dosta vode da pije, da nadoknadi gubitak tečnosti i poboljša lučenje.

Ako bolesnik može mlijeko da podnese, najbolja je hrana za bolesnika u groznici. Gutljaj po gutljaj ga treba piti. Kaša i rijetke čorbe se takodjer daju, no poneka čorba nije ništa drugo, no začinjena voda sa malo hrane ili ni malo. U groznici se mogu davati bjelančasta voda (bjelance od jajeta umućeno u vodi), voćni sokovi bez šećera, sok od narandže, zrelo grožđje bez ljuske i sjemena, razmućena voda od pirinča, kiselo mlijeko.

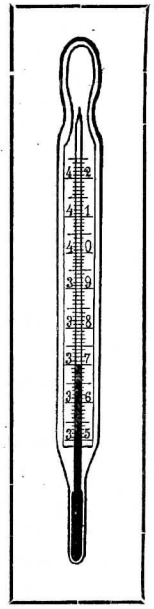
Dnevni izvještaj o bolesniku.

Liječnik mora svaki dan dobiti izvještaj o bolesniku. U ovome izvještaju mora biti broj kucanja bila, tjelesna toplina, broj disanja, broj uriniranja i izgled mokraće i stolice, količina i način hranjenja, u nekim slučajevima i utjecaj lijekova, dalje iskaz o snu bolesnikovom, o bolovima i t. d.

Tjelesna toplina.

Tjelesna toplina će se točno odrediti, ako se termometar za groznicu, pošto mu se živa strese do 36° C. i manje, metne u usta ispod jedne strane jezika što dublje može. Po tome se usta zatvore tri minuta. Prije toga treba se uvjeriti, da bolesnik nije pio ni vruće ni hladno piće u

medjuvremenu od čevrt sata, kao i da bolesnik ne diše na usta. Ako se ma iz kog uzroka ne može mjeriti toplina u ustima, meće se termometar pod pazuh, i pritisne se gornjom mišicom i pokrije dobro, ili se meće u crijevo. Najmanje pet minuta treba ostaviti termometar, da pokaže pravu toplinu. Normalna toplina ustiju iznosi 37°, pod pazuhom je nešto niža, a u crijevu nešto viša. Ako je veća od 37,5° C., govorimo o groznici.



Bilo.

Kucanje bila broji se na žili na članku sa strane palca, kad se kažiprst i srednji prst stave na unutarnju stranu baš na korijen palca u blizini žile, koja vodi prema palcu. Normalno bilo kuca 70 do 80 puta u minutu. U ranoj mladosti kuca bilo brže, a u starosti sporije.

Disanje.

Broj disanja u minutu treba da je 16 do 20. Broji se u vrijeme, kad bolesnik ne pazi, posmatra se dizanje i spuštanje grudnoga koša. U grozničavom stanju je i broj disanja i kucanje bila ubrzano.

Spremanje za noć.

Prije spavanja treba paziti, da bolesnik opere i ruke i lice, kosa da mu je u redu, a u krevetu da nema ni bora ni mrva. I košulju na ledji treba povući dole i izravnati. Podmetne se drugi jastuk, prozor se udesi kako treba, a cvijeće iz sobe iznese. Pažnjom na sve malenkosti doprinosi se mnogo, da bolesniku bude noć ugodna i mirna.

Zdravstvena pravila.

U knjižici ovoj mogli smo spomenuti samo neke od najčešćih bolesti i naznačiti, kako ćemo se od njih sačuvati i liječiti se. Na mnogo se načina može razboliti; no uvjeta, da čovjek bude zdrav, srazmjerno je malo. Ako netko hoće da ostane zdrav i da sačuva sposobnost za život, treba da poznaje opća načela zdravlja i da ih razumno na sebi primjenjuje.

Zakoni zdravlja su prirodni zakoni. Zakone te dao nam je Stvoritelj, u kome živimo i prebivamo. Liječnici priznaju, da je pravi izvor zdravlja izvan liječničke snage, da je zdravlje zakonu podloženo, kome i liječnici i bolesnici treba složno da se pokoravaju, i koji savladati ne mogu. Svaki neka radi, što najbolje može, da sa zdravstvenim zakonima bude u suglasnosti. Povrijeda tih zakona često se vrlo brzo prestupniku osvećuje.

Ukratko: osnovni uvjeti zdravlja su: čist zrak, čista voda, sunčana svijetlost, zdrava hrana, zgodno odijelo, kretanje i odmor. Hoćemo li da imamo od njih koristi, moramo se držati pravila za zračenje, paziti na opću i ličnu čistoću, na desinfekciju, na kuhanje, odijelo, odmor i druge potrebe razumnoga njegovanja zdravlja.

Govoreći, da je liječenje uspjeh uzajamnoga djelovanja sa zakonima prirode, time dolazimo neposredno do izvora svega života, Boga prirode; jer on je dao prirodne zakone, i on upravlja njima. Njegova je volja, da ljudi budu zdravi, i on im obilno daje sve, što je za zdravlje potrebno. Ako

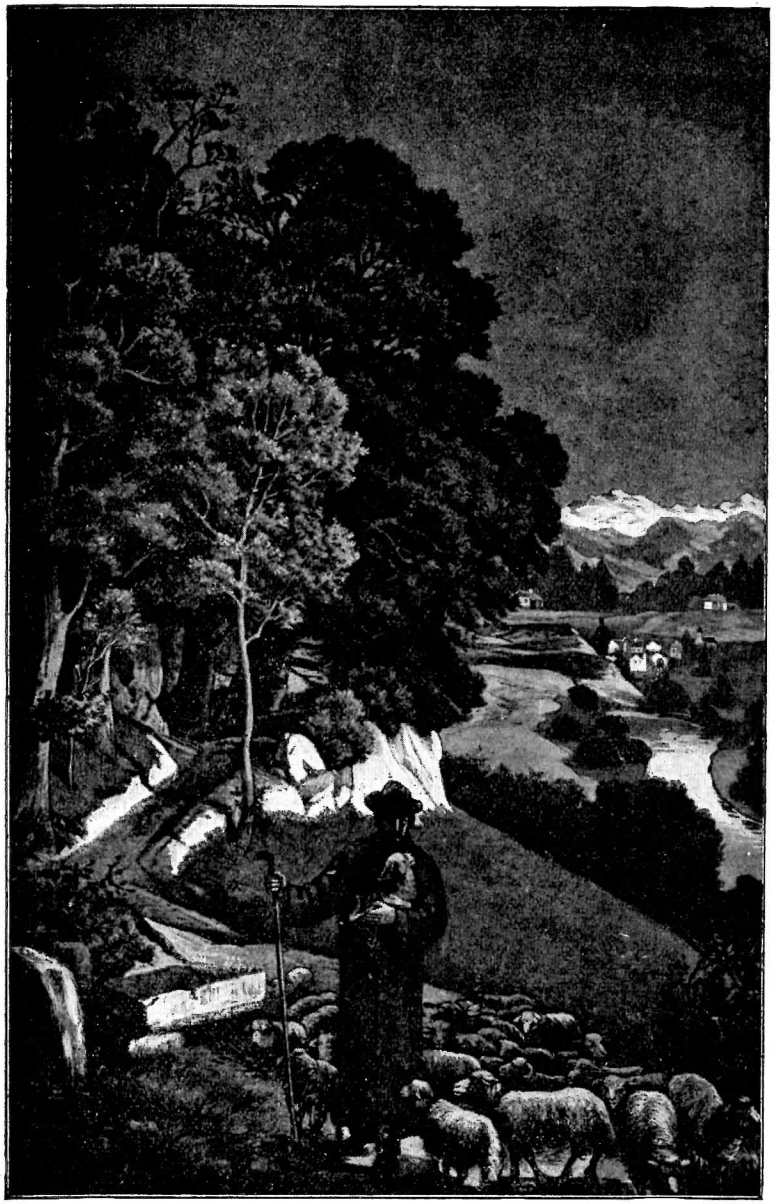
smo se razboljeli prestupom prirodnih zakona, treba da promijenimo naše navike, i da ih dovedemo u sklad s prirodnim zakonima, koje nam je Bog dao. Tada možemo s puno povjerenja pristupiti Stvoritelju života i moliti mu se, da nas izliječi. I ako ne vidimo uvijek u Bogu liječnika, ipak je On jedini, koji nas izliječiti može. Liječnici, bolničari i dvorilje, lijekovi samo su sredstva, kroz koja oboljelo tijelo prima božansku snagu, koja ga liječi.

Možemo i dalje ići i kazati, da je tjelesno ozdravljenje samo jedan dio obnovljenja, koje svatko može da pozna. U smislu Sv. Pisma pravo ozdravljenje sadrži u sebi i ozdravljenje duše kao i tijela. Potpuno ozdravljenje odnosi se i na duševnu i na tjelesnu prirodu čovjeka. Za vrijeme učenja svoga na zemlji, Isus se starao jednako i za dušu i za tijelo čovjekovo. Gospod želi isto i danas bolesniku, ne samo da se tjelesno oporavi, nego da mu i dušu spasi. Oboje ide skupa, i može se postići, ako ljudi imaju vjere.

»Blagoslivljaj, dušo moja, Gospoda, i sve što je u meni sveto ime njegovo! Blagoslivljaj, dušo moja, Gospoda, i ne zaboravljaj ni jednoga dobra, što ti je učinio. On ti prašta sve grijehe i iscijeljuje sve bolesti tvoje; izbavlja od groba život tvoj, vjenčava te dobrotom i milošću; ispunjava dobrim želje tvoje, ponavlja se kao u orla mladost tvoja.« Ps. 103, 1—5.

»Ljubazni! Molim se Bogu, da ti u svemu bude dobro i da budeš zdrav, kao što je tvojoj duši dobro.« 3. Jov. 2.

»A u veče dovedoše k njemu bijesnih mnogo i izgna duhove riječju, i sve bolesnike iscijeli: Da se zbude, što je kazao Isaija prorok govoreći: On nemoći naše uze i bolesti ponese.« Mat. 8., 16., 17.



Isus, dobri pastir i dobri liječnik.

Kućna ljekarna.

Svako domaćinstvo trebalo bi da ima domaću ljekarnu. Zbirka lijekova, odnosno domaćih sredstava, zove se domaća ljekarna (apoteka). U njoj ćemo naći sve, što je potrebno za prvu pomoć, kad se netko iznenada razboli ili povrijedi sebe. Svi ti lijekovi drže se skupa na jednome mjestu, da se odmah naći mogu, kad u nevolji ustrebaju. Lijekovi u čvrstom stanju drže se u porcelanskim ili staklenim sudićima (teglama) ili kutijama, a tečni u flašama. Svaka kutija, kesica ili staklo, treba da su označene ceduljicom, na kojoj je napisano ime onog lijeka, što je unutri, da se ne bi kakva zabuna dogodila. Domaća ljekarna treba da ima svoje zgodno odredjeno mjesto, do koga djeca ne mogu doći.

U domaćoj ljekarni treba da ima ovih lijekova i stvari: Mravlji špirit ili amol. Njime je dobro trljati obољela mjesta na tijelu. Ajrol, sivo-zelen prašak, na žalost još slabo poznat, a vanredan je lijek kod svježih rana. Ranu treba dobro očistiti, posuti s malo ajrola i previti s čistom platnenom krpom. Borna voda za lako zapaljive oči. U tanjurić se uspe malo borne vode, umoči se nešto vate i više puta nakvase se oči; jutrom i večerom. Šumeći prašak kao sredstvo za umirenje. Zejtin od ricinusa kao sredstvo za čišćenje. Ricinus se najlakše uzima sa malo crne kave. Za odrasle treba puna žlica za jelo, za djecu polovina. Protiv kašlja upotrebljuju se čajevi od zove ili od lipe, stoga treba da se u domaćoj ljekarnici nalazi cvijet od lipe i cvijet od zove. Glicerin je potreban za mazanje kože, kad se ispuca. Flaster za vezivanje rana. Hoffmannove kapljice dobre su protiv grčeva. Od njih se uzima 15—20 kapi na šećeru ili u žlici vode u slučaju nesvijesti ili grčeva. A kvase se i slijepe oči bolesnikove, stavlja mu se i pod nos radi mirisanja. Kao oblog na gnojnu ranu stavlja se Hajdučka, Petrova trava. Protiv nejela i oslabljelog želudca upotrebljuje se pelen. Uza sve ovo treba da se u svakoj domaćoj ljekarnici nalazi sterilizovane vate, koja se drži u potpuno dobro zatvorenim kutijama. Termometar za mjerenje groznice. Pinceta za odstranjivanje trunaka. Većih i manjih zavoja od gaza. Nekoliko komada čistih pamučnih krpa za razne obloge.